

علاج الداء فى

صيدلية الأعشاب

إعداد
على محمد محمد عامر

مكتبة الأنجلو المصرية

علاج الداء في صيدلية الأعشاب

إعداد

علي محمد محمد عامر

مهندس زراعي

مكتبة الأنجلو المصرية

أسم الكتـــاب: علاج الداء في صيدلية الاعشاب
أسم المؤلف: مهندس/ علي محمد محمد عامر
أسم الناشر: مكتبة الانجلو المصرية
أسم الطـــابع: مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقـم الايـداع: 3754 لسنة 2004
الترقيم الدولي: I-S-B-N 977-05-2023-3

بسم الله الرحمن الرحيم

(وإذا مرضـــت

فهو يشفيـن)

"صدق الله العظيم"

إهـــــداء

لكل الأهل... لكل الآباء ولكل الأمهات ولكل الأبناء

✍ أهديكم كتابى هذا :

✍ لتعلموا أن الله منحكم الشـفاء فـى دواء صنعـه بقدرته وحكمته ورحمته....

✍ فعليكم بما خلق الله - وأخرج - وأنبت النباتـات والأعشاب الطبية للتداوى بها.

✍ لكل مريض يعاني من آلام المرض فعليه بصيدلية الأعشاب بلا آثار جانبيه...

مع تمنياتـي بالشفاء...

مهندس: علي محمد عامر

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمـــة

الحمد لله رب العالمين علي نعمة التي لا تعد ولا تحصي، فالنباتـــات والأعشاب الطبية صيدلية خضراء فى خدمة وعلاج المرضى دون أن تنجـم عنها أي أثار جانبيه ضارة بجسم الإنسان، الصلاة والسلام علــــي طبيـب البشرية ومعلم الإنسانية ورحمة الله للعالمين "محمد رسول الله (ﷺ) وعلــي آله وصحبه الكرام":

قد يعتقد البعض أن العودة إلي الأعشاب والنباتـــات الطبيــة فــى معالجة الأمراض هو ضرب من التخلف وعــدم الوعــي.. وقــد يتســاءل البعض:

كيف نستخدم الأعشاب التي كان يستخدمها أجدادنا فى الوقت الذي تقدم فيه الطب تقدماً كبيراً وحديثاً فى الصحة والعلاج...!

- وتوضيحاً لهذا الكلام أن كل نبته أو عشبه هي فى الواقع صيدلية كاملة بما تحتويه من مواد فعالة قد توزعت بنسب وضعها الله سبحانه وتعالي مثال ذلك البصل والثوم وما يحتوى كل منهما علي مواد طبيـــة مثـــلاً البصل يحتوى علي مادة "الفيرمنت" وهو العامل الهاضم للغـــذاء فـــى عصارات المعدة والأمعاء وغيرة من الفوائد الطبية للبصل.
- وكذلك الثوم وما يحتويه من مواد طبية ذات فائدة عظيمة مثال اليسين ووصفت هذه المادة بالبنسلين كمضاد حيوى واسع المدى للقضاء علــي البكتريا والجراثيم، وهذه المادة هي التي تحمل رائحة الثوم الممــيزة، وظهر حديثاً بأن الثوم له القدرة علي مقاومة الأمراض مثل الإيداز...
- والحمد لله أرض مصر كلها خير وبركة بما فيها من خـــيرات نباتيــة وعشبية لقول الله تعالي ".. اهبطوا مصر فإن لكم ما سألتم..." ســـورة البقرة:٦١.
- وبشهادة علماء الطب والباحثين فى علوم الأدوية والعقاقير أشادوا أن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية لا توجد لها أي آثار جانبيــه ضـــارة

بالجسم من خلال أبحاثهم العلمية علي مستوى العالم في عصرنا الحديث بأنها تتميز بكفاءة عالية في مهاجمة الفيروسات والميكروبات كما في ثمرة الليمون وغيرها...

- ولقوله سبحانه وتعالي في "سورة النحل" الآية ٦٦ إلى ٦٩.

"... يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون..." صدق الله العظيم

فسبحان الله من أوحى وابدع، والمنعم علي عبادة بكل النعم ويا لها من نعمه هذا اللبن والعسل وكذلك النباتات الطبية مثال حبة البركة وغيره من الأعشاب الأخرى.. التي سوف يتناول الكتاب بشرحها وأهميتها العلاجية.

فقد دلنا الله عن هذه النعم الكثيرة، وأمرنا بها رسوله الحبيب ودلنا عليها بأحاديثه النبوية المتعددة وكيفية التداوى بها وكذلك دلنا عليها علماء العرب المسلمين في كتب عديدة تتناول الفوائد العلاجية للنباتات والأعشاب الطبية نذكر منهم علي سبيل المثال لا الحصر:

١-كتاب"القانون" لابن سينا....

٢-تذكره أولي الألباب والجامع للعجب العجاب:"لـ. داؤد الأنطاكي"

٣-كتاب الحاوي:"لابي بكر الرازي"

٤-كتاب الطب النبوى، وزاد العاد في هدي خير العباد:"لابن قيم الجوزيه"

٥-كتاب المغني في الادوية المفرده: لابن البيطار وغيرهما .....الخ

- ومن النعم الاخرى الكثيرة لقوله تعالي"وإن تعدوا نعمه الله لا تحصوها إن الله غفور رحيم "

- في الباب الأول الاعشاب الطبية والمواد الغذائية وأثرها علي صحة الإنسان وشرح لاكثر من ١٠٠"مائه" نبات وعشب من إجمالي ٣٠٠٠ نبات وعشب تم حصرهم بكتاب"تذكره" أولي الألباب لشيخ" داؤد الأنطاكي" لأهميتهم الطبية والعطرية، وكتاب الجامع لمفردات الادوية والاغذية"لابن البيطار" والذي يحتوي أيضاً علي وصف لاكثر من ١٤٠٠ عقار نباتي وحيواني ومعدني منهم "ثلاثمائه" من صنعه، كما ذكر الفوائد الطبية لكل عقار منهما، وقد ترجم هذا الكتاب إلي عدة لغات أوربية كاللأتينيه. والفرنسية، والألمانية..

- وكذلك تقسيم هذه الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجيــــة، وعســل النحل والألبان والأهمية الغذائية والطبية لكل منـــــهم وتصنيفـــهم فـــي الوصفات والتركيبات العلاجية للأمراض التي تصيب جسم الإنســـــان – يتناولها الباب الثاني – الوصفات العملية بالأعشاب والنباتات الطبية كما أقرها علماء الطب بالعصر الحديث والانتفاع بــــهذا الــدواء الربـــاني، فالحمد لله أرض مصر – (خاصة أرض سيناء الحبيبة – وحدود مصـــر والسودان وصحراء الفيوم" غنية بكل هذه النعم من النباتات والأعشــاب الطبية والعطرية، وأصبحت الحاجة للدواء كالحاجة للطعام والـــهواء لا غني للإنسان عن أي منهما مع وجود فارق كمــــي فالحاجــة للغــذاء والهواء حاجة مستديمة، أما الدواء فالحاجة إليه موقوتــــه بـــالمرض واعتلال الصحة..
- فلا شك أن الاعتقاد فى الدواء نصف الشفاء لقول سيد المرسلين:

"لكل داء دواء، فإن أصاب دواء الداء برئ منه".

- وقدرة الله وحكمته أن ييسر فى هذه النباتات الدواء والشفاء مـــن كـــل داء مثل حبة البركة "فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام "هو الموت".
- "من أفطر بشق من التمر، كفاه الله شر ذلك اليوم، وأن التمر يذهــــب الداء ولا داء فيه".
- وإذا تمني أن يكون هذا الكتاب مساهمة فعالة فى تعميم فوائد التغذيـــة والاستطباب بالأعشاب، فإنه غاية همى تخفيف المعاناة عن كل مريـــض فى أرض مصر خاصة والوطن العربي عامة.

والله ولي التوفيق

إعداد

مهندس / علي عامر

بسم الله الرحمن الرحيم

"وإذا مرضت فهو يشفين" "والله علي كل شئ قدير" - "وإنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون"

صدق الله العظيم

تجربتي الخاصة مع الأدوية والأعشاب الطبية..

- فى عام ٢٠٠١ ولأكثر من عامين تقريباً حتى يومنا هذا - وأنا أعاني من ارتفاع الانزيمات الخاصة بالكبد - طبقاً للتحاليل والفحوص الطبية وأشعات علي الكبد.. واستشارة الأساتذة وعلماء الطب المختصون لعلاج الجهاز الهضمي أفادوا بتناول الأدوية التالية:
- الأورسوفالك - الهيبامكس وغيره من الأدوية ... هذا بجانب عسل النحل النقي والأعشاب الطبية "حبة البركة وزيتها - ثمار وقشر البلوط - الصبر السقرطي" خلطاً مع عسل النحل هذا بجانب زيت الزيتون والأعشاب الأخرى المذكورة بكتابي هذا "علاج الداء فى صيدلية الأعشاب" بالباب الثاني - الفصل الثاني - الوصفات العلاجية بالأعشاب لأمراض الكبد والمرارة - طبقاً لما أفادوا به علماء طب الأعشاب بعصرنا الحديث الجميع لهم مني كل تحية وشكر وتقدير لما قدموه لخدمة البشرية وكذلك علماء الطب بالأدوية بمصر هم وسيلة وسبب لتحقيق الشفاء للمرضي بأمر الله تعالي.
- ومع الأدوية المذكورة للأطباء والوصفات العلاجية بالأعشاب لما ذكر وتفصيلاً بداخل الكتاب تحقق انخفاض أنزيمات الكبد إلى معدلها الطبيعي كما وضحته التحاليل الطبية التالية:

١-بداية أول المرض بالفحص والتحليل لوظائف الكبد:-

- ٢٠٠١/٧/٢٩ – مستشفيات جامعة الزقازيق.
- ٢٠٠٢/٨/٥ – عينة دم "بنك الدم" مستشفيات جامعة الزقازيق لمعرفة "فيروس C" من عدمه.
- ٢٠٠٢/٥/٢٧ – مستشفيات جامعة الزقازيق.
- ٢٠٠٢/٨/٢٧ – الهيئة العامة للتأمين الصحي – فرع شرق الدلتا.
- ٢٠٠٣/١١/١٨ – مستشفيات جامعة الزقازيق.

٢-لانخفاض الأنزيمات إلى معدلها الطبيعي وفي خلال فترة العلاج المذكورة بالأدوية والأعشاب الطبية وبإلهام من الله العلي القدير قمت بالاعداد والجمع لتسطير كتابي هذا – شامل جامع لنخبة ممتازة من علماء الطب بالأعشاب بالعصر الحديث والقديم وكذلك الباحثين والأساتذة والعلماء بعلوم الزراعة وتكنولوجيا الاغذية بمراكز البحوث المصرية والعالمية وغيرها وإشادة أساتذة وأطباء وعلماء الطب بالأدوية بأن العلاج بالأعشاب يتميز بكفاءة عالية فى مهاجمة الفيروس ويتميز بقلة الآثار الجانبية.

راجع صور التحاليل بالصفحات التالية

Zagazig University hos .
Clin. Pathol. Dept .
Emergency lab .

Pt. Name : على زكريا ماهر Date 29 / 7 / 2001

Test	Results		Normal
Total bilirubin	(1.4)	mg/dl.	(0.0 - 1.0)
Direct bilirubin	(0.7)	mg/dl.	(0.0 - 0.2)
Total protein	(7.3)	g/dl	(6.4 - 8.2)
Albumin	(4.4)	g/dl	(3.5 - 5.3)
ALT ✗	(118)	U/L	(up to 40)
AST ✗	(107)	U/L	(up to - 37)
Alk, phosphatase	(—)	U/I	(90 - 290)
Urea	(35)	mg/dl.	(20 - 50)
Creatinine	(0.8)	mg/dl.	(0.5 - 1.4)
Uric Acid	(—)	mg/dl.	m (3 -7) f (2 - 6)
Glucose	(89)	mg/dl.	(70 - 110)
CPK	(—)	U/L	m (25 - 195) f (25 - 170)
LDH	(—)	U/L	(280 - 480)
s. Cholesterol → 130 mg/dl	(130)	mg/dl.	(160 - 240)
s. Triglycerides	(—)	mg/dl.	(60 - 160)

Signature

Zagazig University hos .
Clin. Pathol. Dept .
Emergency lab . 19

Pt. Name : علا محمد عامر Date 22/5./2002 م. صدر

Test	Results		Normal
Total bilirubin	( )	mg/dl.	(0.0 - 1.0)
Direct bilirubin	( )	mg/dl.	(0.0 - 0.2)
Total protein	(6.1)	g/dl	(6.4 - 8.2)
Albumin	(3.8)	g/dl	(3.5 - 5.3)
ALT	(51)	U/L	(up to 40)
~~AST~~	(49)	U/L	(up to - 37)
Alk, phosphatase	( )	U/I	(90 - 290)
Urea	(27)	mg/dl.	(20 - 50)
Creatinine	(0.6)	mg/dl.	(0.5 - 1.4)
Uric Acid	(4.3)	mg/dl.	m (3 -7) f (2 - 6)
Glucose	(78)	mg/dl.	(70 - 110)
CPK	( )	U/L	m (25 - 195) f (25 - 170)
LDH	( )	U/L	(280 - 480)
s. Cholesterol	( )	mg/dl.	(160 - 240)
s. Triglycerides	( )	mg/dl.	(60 - 160)

Signature

مستشفيات جامعة الزقازيق

بنك الدم - معمل السيرولوجى

نتيجة تحليل

اسم المريض : .... القسم : ....

رقم الإيصال : .... التاريخ : ..../..../....

HCV Ab by Elisa	( )
HBs Ag by Elisa	( )
HIV by Elisa	( )
RPR	( )

تحريراً فى : ٥ / ٨ / ٢٠٠

اسم الفاحص ....

يُعتمد ،، مدير البنك ....

(نموذج ت . ص ١٥٥ ق)

(من أجل صحة أفضل لجميع المصريين)

الهيئة العامة للتأمين الصحى

فرع شرق الدلتا

Name .... على محمد محمد ....

Ref. No. ....

Date .... ٢٠٠٢/٨/٢٧ ....

REPORT

S.GOT	27 u/l	(up to 40 u)
S.GPT	25 u/l	
S.T.Bilirubin	.6 mg/dl	(up to 1.0 mg/dl)
S.Albumin	3.9 g/dl	(N: 3.5-5 g/dl)
T.protein	7.0 g/dl	(N: 6-8 g/dl)

مستشفيات جامعة الزقازيق
قسم الباثولوجيا الاكلينيكية
Bayer Advia 1650 Chemistry Analyzer

بعد العلاج بالاعشاب

Name : علي عامر محمد   Lab. No. : 130

Reg Date : 18/11/2003   Location : أصدر

Clinical Chemistry Report

Test	Result	Unit	Normal Range
Glucose	83.0	mg / dl	(70 - 110)
Liver Function			
~~S.Bilrubin (Total)~~	~~1.3~~	~~mg / dl~~	~~(0.3 - 1.2)~~
S.Bilrubin (Direct)	0.5	mg / dl	(Up to - 0.2)
Total Protiens	7.7	g / dl	(6.4 - 8.3)
S.Albumin	4.5	g/dl	(3.5 - 5.3)
S.G.P.T (ALT)	46.0	U / L	(Up to - 40)
S.G.O.T (AST)	40.0	U / L	(Up to - 40)
Kidney Function			
Blood Urea	30.0	mg / dl	(15 - 50)
S.Creatinine	0.8	mg / dl	(0.5 - 1.4)
BUN	14.0	mg/dl	(6 - 20)

Signature

الباب الأول

الأعشاب الطبية والمواد الغذائية وأثرها على صحة الإنسان

الفصل الأول: الأعشاب والنباتات الطبية

١- الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجية

٢- الأهمية الطبية والغذائية للأعشاب والنباتات الطبية والعطرية

الفصل الثاني

١- الفاكهة فى القرآن الجنة.

٢- الزيوت النباتية وأهميتها العلاجية.

٣- السواك وأهميته الطبية.

٤- نباتات الحبوب والبقول فى الغذاء والأهمية الطبية

الفصل الثالث: الغذاء المتداول يومياً

١- عسل النحل وغذاء الملكات والأهمية الغذائية والعلاجية.

٢- العسل الأسود ٣- المربات

٤- الألبان ومنتجاتها المختلفة فى الغذاء والعلاج.

٥- جداول المواد الغذائية النموذجية المطلوبة يومياً.

٦- الماء أرخص دواء.

٧- الخميرة بيره.

٨- التفاح وخل التفاح.

٩- عيش الغراب.

الفصل الرابع:

سيدتي الجميلة ... جمالك فى الأعشاب

الفصل الأول

الأعشاب والنباتات الطبيه

١- **الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجية(*)**

تم تقسيم الأعشاب والنباتات طبقاً للبحوث العلمية الكثيرة، إلى مجموعات مختلفة تشمل كل مجموعة علاج لمختلف الأمراض، ومعالجه عيوب سوء التغذية الناتجة عن الإصابة بالأمراض التى يتعرض لها الإنسان نذكر خصائص هذه النباتات كما بينته البحوث التى أجريت عليها قديماً وحديثاً ولا تزال الأبحاث مستمرة حتى عصرنا هذا كما يلي:-

١- النباتات والأعشاب القاتلة للميكروبات والجراثيم...

أ- الكافور- القرنفل تحتوي علي زيوت طيارة قاتلة للميكروبات

ب- قشور الرمان والجميز تحتوي علي حمض التينك الذي يوقف نمو الميكروبات ويقضي عليها وغيرها مما استعمل فى علاج الجروح والحروق.

جـ- السنكونا يحتوي علي (الكينين) الذي يعالج الملاريا

د- نبات عرق الذهب الذي يحتوي علي مادة "الأمتينين" الذي يفتك بطفيل الدوسنتاريا.

هـ-البصل- الثوم- الكرنب مثال الثوم الذى يحتوي علي مادة "الأنيدول" الذي يستخدم بنجاح في قتل ميكروب حمى التيفوئيد.

و- الكركديه شراب حمضي لذيذ الطعم له القدرة علي قتل الميكروبات بالإضافة إلي كونه كمطهر قوي- راجع الأعشاب الطبية – الكركديه لمعرفة فؤائده.

٢- النباتات والأعشاب التي تطرد الديدان:

أـ قشر الرمان وثمار الحنظل ونبات شرخس الذكر والشيح والترمس – الكزبرة- والتيليو-وبذور ثمار المانجو والكركديه، والثوم والحلبة- والخله.. كل هذه النباتات لها القدرة علي طرد الديدان وقتلها بداخل الأمعاء مثال ذلك الدودة الشريطية يقضي عليها الترمس ونباتات تقلل من تكاثرها وتقضي عليها مثل الكزبرة والتيليو ونباتات تساعد علي إنفصال وطرد ديدان الاسكارس مثل الثوم والحلبة والشيح، كل هذه النباتات تشبه فى تركيبها لمادة "البلاتيرين" القاتلة للدودة الشريطيه.

(*) كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

٣-نباتات وأعشاب للإمساك والأسهال:

أ-الإمساك: نبات التمر هندي لمنع الإمساك، الفجل والملوخية ملينات لمعالجة الأمساك لوفرة الخيوط السيلولوزية بها، وكذلك نباتات مثل الترمس والخبيزه، وبذور ثمار المانجو والبلح وأوراق العنب تستعمل كملينات لمعالجة الأمساك.

ب-الاسهال: الرمان لاحتوائه علي أملاح الحديد وحمض التينك الذي يقلل من حركة الأمعاء فيسبب الأمساك، وكذلك الشاي لمعالجة الاسهال بغليه بالماء لإحتوائه علي حمض "التنيك" القابض نباتات الرجلة والبقدونس والكرفس ولب الكوسة والبطيخ والجزر والكركديه والتيليو والحلبة والكراوية كلها لها صفه قابضة لمعالجة الاسهال.

٤- -نباتات وأعشاب لها تأثير هرموني أنثوي:-

الهرمونات الأنثوية أو "الستروجينات" التى يفرزها المبيض في المرأة ومعروف أن هذه الهرمونات تتحكم في الأعضاء التناسلية للأنثى... -

البرسيم... والينسون وخلاصة زيته لهما تأثير هرموني زيت الينسون بكمية قليلة يقوي فعل الهرمون الذكري لذلك ننصح الرجال بعدم تعاطيه بكميات كبيرة لأنه يضعف من قواهم الجنسية.

العرقسوس وزيت بذر الرمان لهما تأثير هرموني أنثوي.

٥- نباتات وأعشاب ذات تأثير هرموني ذكري:-

الهرمون الذكري يعرف "بالتستسترون" وتفرزه الغده التناسلية في الرجل وهو يتحكم فى الجهاز التناسلي والوظائف التناسلية للذكور.

أ- فقد عرف البصل، الحمص لمعالجة الضعف الجنسي- أوراق التوت تزيد وزن الحويصله المنوية وغيرها من النباتات والأعشاب الأخرى وقد عرف أن البصل له تأثير هرموني ذكرى "أندروجين" وأنه يقوى من القدرة الجنسية والذكريه لدى الرجال.

٦-نباتات لها تأثير هرموني إنقباضي :-

أ- لها القدرة علي التأثير علي عضلات الرحم عند المرآة مما ينشط إنقباضها مما يساعد علي نزول الجنين وإتمام عملية الولادة بسهولة مثل نبات الترمس، والبلح لها تأثير إنقباضي علي الرحم خصوصاً قبل الولادة -راجع الفصل الثاني "التمر غذاء العرب المخصب" بهذا الباب.

ب- بذور الملوخية وجذور القطن يستخدما لسهولة نزول دم الحيض.

جـ-الخيار والبسلة والحلبة وشواشي الذرة كلهم لهم تأثير انقباضي علي العضلات الرحميه لذلك يجب عدم الإكثار من تناولها بالشهور الاولي خوفا من حدوث الاجهاض وهذه النباتات تشبه فى عملها هرمون "البتيوترين" الذى يساعد علي الولادة وسهولة دم الحيض

٧- نباتات وأعشاب لها تأثير في خفض نسبة السكر:-

هذه النباتات تشبه في عملها هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس

أ- مثل ورق التوت وورق الصفصاف الذي يحتوي علي مادة "الساليسنين" وجد أن لهما القدرة علي خفض نسبة السكر في الجسم

ب- عرف الكرنب لإحتوائه علي مادة الكبريت له تأثير قوي في خفض السكر إذا تناول الإنسان عصارته.

جـ- البصل وخميرة البيرة والسريس والفول الأخضر لهم بعض التأثيرات في خفض السكر خصوصاً البصل

٨-نباتات وأعشاب لها تأثير في خفض ضغط الدم:-

أ- الكركديه، شواشي الذرة لهما تأثير علي الأوعية الدموية لا علي القلب مما يخفض الضغط لمدة طويلة.

ب- الدوم والهالوك لهما تأثير قوي في خفض ضغط الدم وكذلك البصل – التفاح – القمح – الخميرة بيرة – عسل النحل وغذاء الملكات – التمر هندى – الفراولة – الثوم – الكزبرة – الشمر والموز... الخ.

٩- النباتات والأعشاب الطبية وحماية الشيخوخة(*)

- دور الطب الشعبي فى محاربة الشيخوخة والحماية من الأمراض وإكساب الجسم الطاقة والحيوية والنشاط فعليك بهذه الأطعمة والنباتات الطبية التالية:-

١- غذاء ملكات النحل – حبوب اللقاح (طلع النخيل).

٢- عصير العنب. ٣- خميرة البيرة.

٤- اللبن الرايب – الزبادى. ٥- مادة السلينيوم.

٣- جذور الجيزلينج.

بالإضافة إلى المواد الغذائية الأخر المساعدة وتشمل:

١- الزيوت النباتة. ٢- المـــــاء.

٣- الفواكه "مربى الخوخ – السفرجل – الجزر".

٤- الفيتامينات والهرمونات.

(*) من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني.

- راجع الفصل الثاني: الفواكه – الزيوت النباتية "زيت الزيتون..."
- راجع الفصل الثالث: عسل النحل وغذاء الملكات – لبن الزبادي – اللبن الرايب – جداول المواد الغذائية – الماء – الخميرة بيرة.

مادة السلينيوم:

هذه المادة تؤخر مظاهر الشيخوخة وتجدد النشاط والحيوية. وهناك أدوية تباع بالصيدليات تدخل هذه المادة في تركيبها ولكن الأطعمة الموجوده فيها مثل: الثوم – البصل – الأسماك – كل المأكولات البحرية.

جذور الجيزلينج(*):

هذه النباتات تزرع في الشرق الأقصى، والطب الصيني استفاد من جذورها ووصفها بأنها مزيلة للإرهاق ومجددة للشباب والحيوية وقد أنتجت شركات الأدوية مقويات طبيعية من مادة هذه الجذور تباع في الصيدليات مثل (جينسانا Gensana) ولها أسماء أخرى مختلفة.

نود القول والحقيقة بأن العلم الحديث أخذ اكتشافه وأبحاثه العلمية وإجراء التجارب علي الأعشاب في الوصفات القديمة وبيان أثرها عملياً علي الأمراض المختلفة نتيجة بذلك تم اكتشاف العديد من الأدوية والعقاقير التى تملأ الصيدليات حالياً.

والحقيقة كما أقرها علماء الطب والباحثون بعلوم الأعشاب والنباتات الطبية والعودة إلي الطبيعة العودة إلي العلاج بالإعشاب التى لا ضرر– ولا آثار جانبية كما في العقاقير والأدوية الكيماوية التى تسمم أجسامنا وتعالج شئ أما" مرض بالجسم" وتهدم خلايا أخري بالجسم وتترك آثاراً جانبية وسموماً قد يعجز الكبد عن التخلص منها.

إننا نعيش عصر الأمراض المزمنة وانتشارها يعود إلي طريقتنا الخاطئة في العلاج وتناول الأدوية الكيماوية دون استشارة الطبيب المختص، وإهمال جانب مهم في التناول والتداوي بالأعشاب وعلاج الامراض للوصفات العلمية الحديثة كما أمرنا علماء الطب وكذلك الوصفات العلاجية القديمة كما أقرها علماء العرب قديماً مثال: ابن سينا- وداوُد الانطاكي وغيرهم...

بناءاً علي هذا التقسيم تطرق لي التنظيم للوصفات العلاجية لكل مجموعة من الأمراض المنتشرة التى تصيب جسم الإنسان بدءاً من الجهاز التنفسي والأعشاب التى تعالج أمراضه وكذلك الجهاز الهضمي والأعشاب التى تقيه وتعالجه إلي آخر كل هذه

(*) من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني.

الأجهزة وأمراضها وطرق علاجها بالأعشاب لجسم الإنسان كما سيأتي تفصيله وطـرق العلاج بالوصفات النباتية والعشبية "بالباب الثاني".

٢- **الأهمية الطبية والغذائية للأعشاب والنباتات الطبية والعطرية(*)**

في هذا الفصل نبذة بسيطة عن كل عشب ونبات من حيث القيمة الطبيـة والغذائيـة لجمع وحصر أكثر من ١٠٠ (مائة نبات) من الأعشاب والنباتات الطبيـة والعطريـة وكذلك نباتات محاصيل الخضر – الحبوب والبقول – بعض أشجار الفاكهة والأشـجار الخشبية والطبية ذات القيمة العالية ونباتات الزينة المختلفة.

استخدام هذه الأعشاب والنباتات الطبية والعطرية والأشجار فـي الوصفـات العلاجيـة للأمراض المنتشرة (علاج الأمراض عامة – علاج الأنيميا والضعف العام).

(*) كتاب زاد المعاد ، الطب النبوي: ابن قيم الجوزية

– تذكرة داؤد الأنطاكي.

– كتاب الأعشاب والجنس – من كنوز الطب الشعبي: الدكتور أيمن الحسيني.

– كتاب إنتاج النباتات الطبية والعطرية: الدكتور جمال عطا عطا بشر.

– كتاب بساتين الخضروات: للدكتور عز الدين فراج.

– كتاب العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبدالعزيز.

– كتاب وزارة الزراعة بالقاهرة (الصحيفة الزراعية – النشرات – مجلـة الإرشـاد الزراعي).

– النباتات الشوكية والعصارية للدكتورة: شادية قطب أحمد – معهد بحوث البسـاتين – وزارة الزراعة – القاهرة.

(جدول بأسماء الأعشاب والنباتات الطبية والعطرية)

م	اسم العشب والنبات	م	اسم العشب والنبات	م	اسم العشب والنبات	م	اسم العشب والنبات
١	الحبة السوداء حبة البركة	٢٧	حب العزيز	٥٣	المحلب	٧٨	الأقحوان
٢	الحلبة سلطانة الأدوية	٢٨	القرفة	٥٤	المستكى (مصطكى)	٧٩	حشيشه الدينار
٣	المسك والعنبر	٢٩	القرنفل	٥٥	الشيح	٨٠	حشيشة الليمون
٤	العود	٣٠	الدمسيسة	٥٦	اللوز	٨١	السذب
٥	الريحان	٣١	شوكة الجمل	٥٧	الخس	٨٣	لسان الجمل
٦	شقائق النعمان	٣٢	الخرشوف	٥٨	الشبت	٨٣	البنفسج
٧	الكاشم الرومي	٣٣	شراب الزنجبيل	٥٩	الجرجير	٨٤	العتر
٨	الخله	٣٤	السحلب	٦٠	الكرات	٨٥	زهرة اللوتس
٩	النعناع	٣٥	اليانسون	٦١	الجزر	٨٦	شجرة اللورا
١٠	البابونج	٣٦	الكمون	٦٢	الشوفان	٨٧	شجر الصفصاف
١١	البردقوش	٣٧	الكزبرة	٦٣	البقدونس	٨٨	الكتان
١٢	الشاي	٣٨	شراب الكراوية	٦٤	الكرفس	٨٩	القهوة البن
١٣	البلوط لحاء- قشر	٣٩	الزعتر البرى	٦٥	الفجل	٩٠	الشعير
١٤	الجلنجان	٤٠	الكينا شراب	٦٦	الشيكوريا	٩١	الهندبا الهندباء
١٥	الزعفران	٤١	الصبار الصبر	٦٧	الكرنب	٩٢	الشطه
١٦	الشمر	٤٢	الحلفابر	٦٨	القرنبيط (الزهر)	٩٣	نبات الألف ورقة أو الحزنبل
١٧	الحبهان الهيل	٤٣	التمر هندى	٦٩	السلق	٩٤	الدوم
١٨	جوزة الطيب	٤٤	الكركديه	٧٠	الخبيزة	٩٥	الهالوك
١٩	أبو فروة الكستنه	٤٥	الروند	٧١	السعد	٩٦	القمح
٢٠	الحمص	٤٦	الخروب	٧٢	الزربيح	٩٧	الذرة
٢١	حب الرشاد	٤٧	أوراق الجوافه	٧٣	الثوم	٩٨	الحميض
٢٢	الميراميه	٤٨	الكافور	٧٤	البصل	٩٩	الفراولة
٢٣	القثاء	٤٩	الكاد الهندى	٧٥	الياسمين	١٠٠	الكتم
٢٤	النبق	٥٠	السينامكي	٧٦	الورد البلدي	١٠١	شجرة السنط
٢٥	العرقسوس	٥١	اللبان الذكر الكندر	٧٧	الترمس	١٠٢	نبات الخردل
٢٦	قشر الرمان	٥٢	التليو (الزيزفون)				

١-الحبة السوداء «حبة البركة»

قال رسول الله ﷺ :«« عليكم بهذه الحبة السوداء , فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام » والسام : هو الموت « أخرجه البخاري و مسلم »

حبة البركة :

١- نبات عشبي طبي من الفصيلة الحوزانيه
٢- تنتشر زراعتها بمصر – وتزرع في شهر أكتوبر , نوفمبر
٣- لونها أسمر مثل حبة السمسم
٤- تسمى في مصر بحبة البركة « الحبة السوداء أو الكمون الأسود » وفي اليمن تسمى « بالقحطة » , وفي السعودية « بحبة البركة » , وفي إيوان « بالشونيز » وكذلك تسمى« بالبشمه ».

أهمية حبة البركة الطبية وتركيبها من العناصر والمعادن الغذائية :-

١- عناصر فعالة طبية النكهة مثل :-
(الفوسفات – الحديد – الفوسفور – الكربوهيدرات)
لهم فوائد عظيمة لجسم الإنسان في علاج السعال و الربو , ألام المعدة و الأسنان .
٢- الزيوت ومنها الطيارة والتي هي سر من أسرارها بنسبة ٣٠ – ٣٥ ٪ تقريباً مثل زيت النيجالون « **Nigelione** »
٣- تحتوي علي مضادات حيوية قاتلة للفيروسات و كذلك الميكروبات و الجراثيم !! وتعالج السكر – ونزلات البرد – ألام المفاصل و الظهر.
٤- يوجد بها الكاروتين المضاد للسرطان !! علاج التهاب الكلى و المثانة.
٥- تنشط جهاز المناعة بجسم الإنسان ولها القدرة على مقاومة الأمراض خاصة تليف الكبد في مصر !!

« حبة البركة » قال عنها ابن قيم الجوزيه في كتابة « زاد المعاد » وقوله تعالى عنها: ﴿ تُدمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأمْرِ رَبِّهَا ﴾(الاحقاف:٢٥) مثل قوله « شفاء من كل داء ».

وقد نص صاحب (القانون) ابن سينا : هي نافعه من جميع الأمراض الباردة و الحارة اليابسة.

١- مذهبة للنفخ و الرياح مفتحة للسدد وحمى الربع والبلغمية .
٢- إذا دقت وعجنت بالعسل وشرب بالماء الحار أذاب الحصاة التي بالكليتين و المثانة – وتدر البول و الحيض و اللبن للأمهات المرضعات .

٣- إذا عجنت بماء الحنظل الرطب أو المطبوخ تفيد في إخراج الدود - ويجلو ويقطع ويشفي من الزكام - وعلاج الجرب و حب الشباب.

٤- الدهان بزيت حبة البركة نافع لداء الحبة والثآليل(-) وإذا شرب منه مثقال(-) بماء نفع في ضيق التنفس - و ضماده ينفع في الصداع .

٥- إذا طبخت حبة البركة بخل نفع من وجع الأسنان " كمضمضة "

٦- إذا دق ناعماً ثم نقع في زيتها وقطر في الأنف ٣-٤ قطرات نفع من الزكام العارض مع العطاس الكثير.

٧- إذا أحرق(-) وخلط بشمع مزاب بزيت السوسن أو زيت الحناء يطلى بها الحووق الخارجية من الساقين بعد غسلها بالخل نفعها وأزالها.

٨- إذا سحقت وخلطت بالنحل وطلى به البرص والبهق الأسود والحزاز الغليظ نفعها وأبرأها.

أهمية حبة البركة كما قال عنها الأطباء في عصرنا الحديث :-

١- يوجد بها هرمونات جنسية مقوية و مخصبة ومنشطة !!

٢- يوجد بها مدرات للبول و الصفراء - علاج أمراض الكبد والمرارة .

٣- تحتوي على أنزيمات هاضمة و مضادة للحموضة !!

٤- تحتوي على مواد مهدئه ومنبه هذا بجانب فوائدها السابقة بالشرح.

كم فيها من عجائب وأسرار ومنافع لو يبحث الباحثون فلسوف يجدون أنها تغني عن الصيدلية والطبيب ولكن لمن هم ؟

اللذين على اعتقاد ويقين بذلك ولقول سيد المرسلين و طبيب الحائرين , طب القلوب ودوائها وعافيه الأبدان وشفائها سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم وجاء عنها بالأبحاث العلمية حديثاً بالآتي:-

وذكر الأستاذ الدكتور / أحمد القاضي - عالم مصري مقيم بأمريكا ويعمل مديراً لمستشفى

« أكبر كلينتيك » بولاية فلوريدا عن الفوائد العظيمة لحبة البركة في بحث له :-

١- قال في بحثه أنه يعالج بها بعض حالات الإيدز فأعطت نتائج طيبة .

(-) الثآليل: الكالو أو عين السمكة (السنط).

(-) المثال وزنه = ٤,٦٨جرام.

(-) المراد هنا إذا إحرق: هي حبة البركة.

٢- في مؤتمر موسكو في الإعجاز العلمي [للقرآن الكريم] . كان البحث الذي ألقاه الدكتور – سالم نجم – أستاذ الأمراض الباطنية – بطب الأزهر – كان " يدور حول أثر الحبة السوداء على جهاز المناعة " بأنها تقوم بتنشيط جهاز المناعة و القضاء على الأمراض بصفة عامة لكفاءة وحصانة الإنسان التي تتبع من أجهزته المناعية.

٣- بعد ذلك ركز الدكتور سالم نجم على البحث الذي قام به الدكتور / حسن البنا عبد العزيز :-

وهو بحث تقدم به لنيل درجة الدكتوراه بكلية الطب. وكان تحت إشراف زملاء له بالكلية حول أثر الحبة السوداء على أجهزة المناعة لمرضى تليف الكبد في مصر.

والذي يمكن استخلاصه من نتائج هذا البحث بعيداً عن المصطلحات العالمية ....

٤- أن الحبة السوداء تنشط جهاز المناعة لدى الإنسان , وبذلك تساهم مساهمة إيجابية في قدرة الإنسان على مقاومة الأمراض و علاجها.

وصدق رسول الله ﷺ في حديثة [بأنها شفاء لكل داء] .

في نهاية الثمانينات قام الباحثين [الدكتور القاضي – وقنديل] في أمريكا بدراسة الآثار الإيجابية للحبة السوداء و قدرتها على تقوية أجهزة المناعة لدي المريض .

٥- بدأ بعدها اهتمام شركات الأدوية بهذا النبات العظيم , واستخدامه في كثير من صناعة الأدوية والعقاقير الطبية في عصرنا الحديث وكذلك أستخدمها في صناعة مستحضرات التجميل.

لازالت مراكز الأبحاث الطبية تكتشف فوائد و مزايا جديدة لهذه الحبة السوداء خاصة . والأعشاب و النباتات الطبية الأخرى ....

٢ -الحلبة «« سلطانة الأدوية »»

- الحلبة نبات عشبي معروف لنا جميعا .
- تزرع كمحصول أساسي في كثير من بلدان العالم – حبوبها صفراء يابسة .
- أطلق العرب عليها قديماً « سلطانة الأدوية ».
- تعتبر الحلبة من أقدم النباتات و البذور الطبية استعمالاً في العلاج و الغذاء .
- يذكر عن النبي ﷺ أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة , فقال :

(إدعوا له طبيبا . فدعي الحارث بن كلدة(-) , فنظر إليه . فقال أليس عليه بـأس , فاتخذوا له فريقه , وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان , فيحساهما , ففعل ذلك , فبرئ). أخرجه أبو داوُد

قال عنها رسول الله ﷺ :« استشفوا بالحلبة »

قال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها لشتروا بوزنها ذهباً "

- وقال عنها إبن قيم الجوزيه في كتابه :« زاد المعاد في هدى خير العباد» :-

١- الحلبة إذا طبخت بالماء , لينت الحلق والصدر والبطن , تسكن السعال والخشونة والربو , وعسر النفس , وتزيد في الباه(-) , وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير .يصبغ ويداوى بها .

٢- إذا شربت مع وزن خمس دراهم(-) ' فوه(-) " أدرت الحيض [الفوه : نبات لـه عروق حمر ويسمي عروق الصباغين]

٣- إذا طبخت وغسل بها الشعر عالجت قشرة الرأس.

٤- إذا طبخت الحلبة بالتمر أو العسل أو التين وأكلت على الريق حللت البلغم اللـزج العارض في الصدر , ونفعت من السعال .

٥- وقد ذكرها العلامة ابن البيطار في كتابة « الجامع لمفردات الأدوية والأغذية » فقال الحلبة : تزيد الباه .

٦- وقد ذكرها الشيخ ابن سينا في كتابة « القانون » بأنها مقوية للباه , وخاصـة الحلبة المطبوخة بالعسل , وتحتوي على زيت من مواد قلوية أهمها :

١- الترجيونلين "تريجونين" **Trigonelline**

٢- الكولين **Choline**

(-) الحارث بن كلدة : ثقفي من الطائف , عاش في الجاهلية و الأسلام , ورحـل بـلاد فارس و أخذ الطب من أهلها , ترجمه الحافظ في " الإصابة " ونقل عن أبي حاتم].

(-) الباه (القدرة والقوة الجنسية).

(-) الدرهم وزنه = ٣,١٢ جرام.

(-) فوه: نبات من فصيلة الفويات ساقه مشعبة غليظة، له عروق دقاق طـوال حمـر يصبغ ويداوي بها، وتسمى عروق الصباغين.

أهمية فوائد الحلبة العلاجية :-

١- زيت الحلبة علاج للنفساء و المرضعات إذا يؤدي إلى كثرة إفرازات اللبن .
« وأصبح الآن يوجد أدوية طبية عن الحلبة ».عبارة عن خلاصات الحلبة تصنع خصيصاً لهذا الغرض.

٢- يفيد زيت الحلبة في نمو الثديين وتقويه غددها عند الفتيات في سن المراهقة وخاصة التي يعانين من هزال وضعف في الثديين لاحتوائها على نسبة عالية من البروتين وتدخل في صناعة الخبز.

٣- إذا غليت الحلبة مع التين والتمر والسكر تعالج أمراض الصدر المزمنة والكحة والربو.
- إذا طحنت وأخذ منها ملعقة على الريق لعلاج مرض السكر.

٤- يفيد زيت الحلبة كعامل مدر للطمث ومنظم للدورة الشهرية وحيث أن الحصول على زيت الحلبة من العمليات الخاصة المكلفة فاته ينصح باستعمال شراب الحلبة بدلاً من زيت الحلبة يؤدي نفس الفائدة والعلاج لشراب الحلبة المحلى بالعسل بنوعية وسكر نبات .

٥- الحلبة طاردة للريح بالبطن.

٦- يصفي الصوت .

٧- تسكن السعال والربو.

٨- الحلبة جيدة لحالات الإمساك مسهله .

٩- تستعمل كغرغرة لالتهاب اللوزتين و الدفتيريا .

ويحضر شراب الحلبة كالتالي : -

يتم نقع البذور في الماء البارد بعد تنظيفها بمعدل ملعقتين / كوب من الماء البارد , وذلك لمدة ثلاثة ساعات بعدها ترفع على النار لتغلى لمدة دقيقة واحدة .

الجرعة : يؤخذ من هذا المغلي ٢ - ٣ أكواب في اليوم ويفضل أن يحلى بالعسل بدلاً من السكر .

وصفة كانت تقدم للنساء النفساء و لمرضعات فعلاً وهي تحتوي على:-

« العسل الأسود - "عسل قصب السكر" مع الحلبة

يتم غلي الحلبة ويضاف لها العسل الأسود وتقدم للمرأة النفساء والمرضعة فإنها مفيدة حيث تمدها بالأتي :-

١- بالطاقة والحيوية والنشاط - مقوي عام - توافر العناصر المعدنية والفيتامينات والبروتين .

٢- إمدادها بعنصر الحديد المتوفر في العسل الأسود بكثرة وكذا فوائده العظيمة .
٣- كثرة إفراز اللبن اللازم للطفل الرضيع عند الرضاعة .
هذا بجانب فوائدها الأخرى الموجودة بهذا البحث.
وكانت نتائجها جيدة وفعالة حتى شاعت لدى أهل القرية بالريف المصري كما قال عنها الشيخ ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) .
في حالة الامساك : نصف ملعقة حلبة مطحونة / كوب ماء محلى ساخن صباحاً ومساءً.
غلي الحلبة مع التين والتمر والسكر يعالج : أمراض الصدر المزمنة والكحة والربو وضيق التنفس .

٣- المسك و العنبر : قال النبي ﷺ (أطيب الطيب المسك)
قال عنه ابن قيم الجوزيه في كتابه « زاد المعاد في هدي خير العباد »
١- العنبر : يقال هو نبات ينبت في قعر البحر , فيبتلعه بعض دوابه , فإذا ثملت منه قذفته رجيعاً , فيقذفه البحر إلي ساحله .
٢- قيل أنه طل ينزل من السماء في جزائر البحر فتلقيه الأمواج إلى الساحل .
٣- قيل أنه جَفاء من جُفاء البحر , أي : زبد وقيل روث دابة بحرية تشبه البقرة.
٤- وقال صاحب « القانون » ابن سينا : وهو فيما يظن ينبع من عين في البحر .
العنبر هو أحد أنواع الطيب , فهو أفخر أنواعه بعد المسك .
ألوان العنبر مختلفة منها :-
١- الأبيض. ٢- الأشهب. ٣- الأحمر. ٤- الأصفر.
٥- الأخضر. ٦- الأزرق. ٧- الأسود. ٨- وذو الألوان.

أجود أنواع العنبر هو :- الأشهب ثم الأزرق ثم الأصفر .
و النوع الردئ هو الأسود .
وفوائد العنبر الطبية والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها وهو الذي تضرب به الأمثال وتشبه به غيره ولا يشبه بغيره وهو كثبان الجنة.
١- مقوي للقلب , والدماغ , والحواس ويقوي الأعضاء الباطنة شرباً وشماً.
٢- يستعمل كمقوي للجماع كما قال عنه الدكتور الأزهري وقال عنه يعالج حالات الشلل .
٣- نافع من الفالج(-) وللقوة .

(-) الفالج: هو الشلل.

٤- طارد للبلغم , وطارد للريح بالأمعاء الغليظة .
٥- يعالج التهاب المعدة، ويبطل عمل السموم، وينفع من نهش الأفاعي .
٦- نافع للسدد إذا شرب أو طلى به من الخارج , يسر النفس ويقويها ويجلو بياض العين وينشف رطوبتها .
٧- إذا تبخر به عالج الزكام و الصداع والشقيقية الباردة(-) .
٨- يستعمل الآن طيباً في صناعة العطور.

وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال في المسك : :« أطيب الطيب المسك »
أخرجه مسلم والترمزي من حديث عن أبي سعيد الخوري رضي الله عنه

٤- العـــود :

يقال انه شجر يقطع ويدفن في الأرض سنه , فتأكل الأرض منه مـالا ينفـع , ويبقى عود الطيب , لا تعمل فيه الأرض شيئاً ,ويتعفن منه قشرة ومالا طيب فيه.

الأنواع هي: الهندي وهو أجوده الأسود والأزرق الصلب الرزيم الدسم.
وأقله جوده : ماخف وطفا على الماء

فوائد الطبية :

١- هي يفتح السدد – نافع للغازات " الرياح " – يقـوي القلـب والبـدن والحـواس والأحشاء.
٢- نافع من سلس البول الحادث عن برودة المثانة.

يخلط مع الكافور عند التجمير(-) لإصلاح أحد الأشـياء السـتة الضروريـة التـي بإصلاحية صلاح البدن وفي التجمير مراعاة جوهر الهواء وإصلاحه .

٣- يستعمل من الداخل والخارج (شراب ودهان)

٥- الريحـــان :

قد ورد ذكره في القرآن الكريم في قول الله عز وجل :﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۝ فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ (سورة الرحمن:١٢- ١٣)

وعن النبي ﷺ : « من عرض علية الريحان ,فلا يرده , فإنه ضعيف المحمـل طيـب الرائحة » صحيح مسلم

(-) الشقيقة: هو الصداع النصفي.
(-) التجمير: هو جمرة النار (جمر).

الريحان من النباتات الطبية والعطرية والعشبية – له رائحة طيبة مميزه من ضمن نباتات الزينة المعروفة , والريحان كل نبات طيب الريح. أهل الغرب يخصونه بالآس، وهو الذي يعرفه العرب من الرحيان، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق.

أهميته :-

١- يساعد على تهدئه الأعصابمفرح للقلب تفريحاً شديداً وشمه مانع للوباء .

٢- يستخدم منقوع الريحان ساخناً – لعلاج بعض نزلات البرد – كما قال عنه " ابن قيم الجوزية " في كتابه زاد المعاد .

٣- يساعد على تخفيف ألام الدورة الشهرية والشفاء من بعض الأمراض المعدية في الأمعاء ، حبوبه نافعة من نفث الدم العارض في الصدر والرئة .

٤- تفيد أوراق الريحان في تخفيف الآلام والأورام الناتجة عن لسعات بعض الحشرات , وكذلك الأورام الحادثة في الحالبين إذا وضع عليها .

٥- هناك نوع من الريحان يعرف باسم « الريحان الليموني » وهو يستخدم طبياً كطارد للغازات , يحتوي هذا النوع على زيت طيار يساعد على شفاء الجروح والقروح , يؤدي إلى زيادة نسبة إفراز العرق وبالتالي يخفض من الحرارة المرتفعة , مدر للبول .

٦- يصلح في علاج حالات الأنفلونزا والزكام , نافع لحالات السعال .

٧- يساعد على رفع الحالة المعنوية وإزالة الكأبه – يمنع تساقط الشعر وعلاج للقشرة .

٨- أما الريحان الفارسي ويسمى « الحبق » حار ينفع شمه من الصداع إذا رش عليه الماء – يجلب النوم – مسكن للمغص- مقوي للقلب- بذره حابس للإسهال الصفراوي .

٦- شقائق النعمان – نوع الانيمون Anemone

١- الساق والأوراق :-استخدمها العشابون المسلمون لزيادة حليب الام المرضعة وتلطيف آلام الطمث وعلاج الجذام .

٢- إزالة الثأليل وعلاج داء الثعلبة وهذه الأعشاب تستخدم بأوراقها وسيقانها وأزهارها .

٣- تستعمل في علاج جرب الجلد والأظافر والحكة الناتجة عنهما .

٤- تفيد نقع شقائق النعمان (النقع الحار) في علاج لسعة البرد , ولجذورها تأثير مسكن لألام الأسنان , وجع الرأس – التهاب العين .

٧- الكاشــم الرومـــي :

١- في علاج سوء الهضم و الغازات التي تصيب المعدة والأمعاء .

٢- تفيد جذوره في تدفئة الجسم , علاج عضة الحيوانـــات والحشـــرات الســـامة , منقوع الجذور يفيد في إدرار البول وتلطيف آلام الطمث .

٨- الخلـــــة :

نبات معروف من النباتات الحولية تنتشر في مصر كنباتات برية، يباع عيدانــه الثمرية لاستعمالها في تنظيف الأسنان , وقال عنه" ابن قيم الجوزية " في كتابـــة « زاد المعاد » لمرض الجذام والخلا نافع للثة والأسنان، حافظ لصحتها نافع من تغير النكهة.

١- بذور الخله تستخدم طبياً لإدرار البول وفي حالات المغص الكلوي لتسهيل مـــرور الحصوات كمشروب ساخن.

٢- قد إستطاع ابن البيطار الذي عاش في منتصف القرن الثالث عشـــر ميـــلادي أن يكتشف مزايا مفعول بذور الخله الربانية حيث استخدم مسحوق الخلــــه كعـــلاج ناجح لمرض البهاق . وجاء داؤد الانطاكي بعده في تذكرته الشهيرة فعالية هـــذه البذور .وقد صدق ما قاله ابن البيطار لما جاء في عام ١٩٧٤ حيث اســـتخلصت مادة كيميائية من نبات الخلة الربانية تعرف باسم الامويديـــن Ammoidine . فقد استخدمها فريق من أساتذة الطب للأمراض الجلدية في جامعـــة بوســـطن بنجاح لعلاج مرض البهاق والصد فيه أحد أمراض الجلد وأخطارها .

يوجد نوعان من الخله :-

الخلة البلدي : لعلاج المغص والربو والذبحة , البروســـتاتا , وإدرار البـــول وتفتيـــت الحصى بالكلى ومضمضة الأســـنان وتشـــنجات الحـــالب والمثانـــة – وأمراض القلبز.

الخلة الشيطاني: شراب بذر الخلة الغير بلدي يعالج الثعلبة والصدفية والبـــهاق لوجـــود مادتي الأميدين والأمودين، زيوت ثابتة، بروتينات خاصة بجوار الخليـــن أما الخلة البلدي تحتوي على خلين، جليكوزيدات ٠,٣% ، ١٥% زيوت ثابتة ، ١٢% بروتين.

٩-النعنـــــاع :

نبات طبي متعدد الفوائد، نبات عشبي ذات رائحة ذكية وطعم مبرد لوجود نسبة الزيت المرتفعة.

١- استخدمه العشابون القدماء " أطباء المسلمين " في منع القيء .

٢- من فوائد النعناع العديدة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي والكبد والحويصلة المرارية , وآلام المعدة , أوراق النعناع تحتوي على زيت طيار " مادة المنتول ".

٣- يفيد في علاج بعض أمراض القلب , استنشاق بخاره المغلي يساعد على الشفاء من نزلات البرد .

٤- يفيد في توترات الأعصاب (مهدئ) , يفيد في علاج القولون العصبي.

٥- يفيد كطارد للغازات وتسكين المغص المعوي والاضطرابات الهضمية.

٦- يفيد في علاج التهاب الثدي , يضاف النعناع بمعدل ملعقة صغيرة / كوب ماء مغلي ويضاف إلى الشاي لإكسابه الطعم المرغوب.

٧- تستخدم مادة المنتول "الزيت الطيارة" في علاج أمراض الذكام، ودهان للجبهة لتخفيف آلام الصداع ومهدئ للأعصاب.

٨- القضاء على البكتريا الضارة بمعدل ٢ ملعقة صغيرة لكل ٢ كوب ماء مغلي لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويستخدم نصف كوب مرتين في اليوم قبل الأكل بـ ١٥ دقيقة.

٩- يضاف إلى الأدوية لإكسابها الطعم المرغوب ، كما يضاف إلى معاجين الأسنان كما يضاف إلى صناعة الحلوى لإكسابها الطعم والنكهة الحسنة المرغوبة.

١٠- البابونج أو عين القط :

١- نبات عشبي معروف - يحتوي نوراته الزهرية على زيت طيار - يحتوى بذوره على حمض الانثيميك **Anthemic Acid** , كما يحتوي على زيت البابونج الطيار المعروف بخاصيته المطهرة ويستعمل كمطهر للبول , وعلاج الأمعاء والمعدة وسوء الهضم والصداع .

٢- يستخدم مشروبه لتخيف ألام الدورة , تنشيط الدورة الدموية , تسكين السعال , ملطف , مدر للبول , غرغرة للفم واللوزتين , والسعال وبحة الصوت والحنجرة عند التعرض لبخاره , مفيد للشعر ويعطيه لوناً ذهبياً - كدهان مسكن لآلام الروماتيزم .

٣- المنقوع :- تنقع النورات المجففة في الماء الساخن لدرجة الغليان لمدة ساعة بمعدل ملعقة إلى كوب ماء ويترك بعدها ويصفى ويشرب.

٤- تغلى الأزهار : يمكن غليها لفترة وجيزة على النار - يترك ليبرد ثم يصفى ويشرب لعلاج وتسكين السعال ومقوي والجرعة الزائدة عن ٢ فنجان أو ثلاثة باليوم تحدث القئ.

١١- البردقوش (المرد فوش) :

المرزنجوش هو نبات كثير الأغصان ينبسط علي الأرض فى نباته وله ورق مستدير عليه زغب وهو طيب الرائحة جداً يكثر في دول حوض البحر المتوسط ويعوف في كتب الطب قديماً باسم« مرزنجوش » وفي الشام باسم « مرد » البردقوش نبات عشبي معروف , أحد النباتات العطرية ضمن التوابل، حيث أن الأوراق المجروشة أو النباتات الكاملة تدخل في صناعة المنتجات الغذائية والدوائية والوصفات الشعبية لاحتوائه على زيت البردقوش الطيار والذي يتكون من :-

التربينول ٢٦ ٪ Terpinol - لينالول ٦٪

الكلرفاكرول « جيرانول » ٢٠٪ Garvacrol

الكامفور « برجبنول » ٨٪ Gampher

الزراعة : يتكاثر نبات البردقوش بالعقلة الطرفية الساقية في شهر أكتوبر ونوفمبر بأرض المشتل أو بالبذرة في فبراير ومارس.

استخداماته:

١- يدخل في صناعة المنتجات الغذائية كمادة مكسبه للطعم والرائحة يضاف إلى مكعبات اللحوم المختلفة لحفظها من الميكروبات والفطريات لإكسابها الرائحة المميزة.

٢- يدخل في الشوربات والسلطات , ويضاف إلى الشاي لتحسين طعمنه ورائحته .

٣- يستخدم في وصفات الطب الشعبي حيث يتناول منقوعه المغلي في كالأتي :-

منقوعة المغلي أو المستخلص المائي في علاج حالات مثل :-

أ- طارد للبلغم والغازات. ب- تخفيف آلام الكحة والبرد والزكام .

ج- يخفف من آلام ومغص أمراض الكبد والمرارة ومنشط للكبد والطحال.

د- تخفيف التقلصات المعوية والمعدية .

الزيت الناتج منه « الزيت العطري » يدخل في استخدامات كثيرة منها للصناعة والطب الشعبي :

١- يدخل في عمل الروائح والعطور ومستحضرات التجميل .

٢- يدخل في عمل المنظفات مثل الصابون والشامبو .

٣- يدخل في صناعة زيوت الشعر مما يساعد يعمل على تلميعه وجعله ناعماً ورطباً.

٤- يدخل في تركيب أدوية علاج مرض الروماتزم , الاكزيما والقرح المعوية - مطهر خارجي مفيد لالتئام الجروح وثبت علمياً بأن زيت البردقوش لـه تأثير مميت للقضاء علي البكتريا الضارة.

٥- يعالج الأرق. ٦- يخفف آلام الطمث.

٧-يعالج احتباس البول .

٨- يستخدم مع بعض النباتات الأخرى ويدخل فى بعض تركيبات الأدوية التي تعالج الأمراض العصبية وكذلك يستخدم كمضادات للتشنج.

١٢- الشاي :

أكدت الدراسات أن أوراق الشاي الأخضر تحتوي على صفات واقية للجسم من خطر الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة وعلى رأسها السرطان.

ويحتوي الشاي على مادة الكافيين ذات التأثير المنشط , والمنبه للجهاز الهضمي.

من أجل كوب شاي صحي ومفيد :-

١- يجب الابتعاد عن غلي الشاي بل يفضل شرب الشاي « شاي كشري » لأن غلي الشاي في الماء يعوق الجسم من إمتصاص الحديد والكالسيوم .

٢- يجب عدم تناوله بعد الأكل مباشرة حتى يستفيد الجسم من الحديد .

٣- يفضل أن يكون الشاي خفيف مع إضافة قليل من الليمون أو اللبن أو حبة البركة على الكوب أو النعناع.

١٣- البلوط :

البلوط شجرة كبيرة تعد من أكبر أشجار الغابات وأقواها، ثماره تقشر وتطحن وتشرب لعلاج الدورة الدموية والأعصاب بمعدل ملعقة صغيرة/كوب ماء مغلي.

ويستخدم لحاء شجرة البلوط « القشرة » في كثير من الوصفات العلاجية لاحتوائه على مواد قابضة مثل " التنين - جلوكسون - الكويرسترين " يستخدم مغلي القشور « اللحاء » في عمل دش مهبلي لعلاج آلام الحيض - يستخدم كحمام مائي لعلاج حالات سقوط الرحم - يدخل ضمن علاج الكبد مع عسل النحل - ويستخدم المغلي كشراب عند زيادة دم الحيض عن معدله الطبيعي، ويدخل مع الأعشاب الأخرى لعلاج دوالي السابقين

في حالة الشراب بمعدل ٢ ملعقة / لتر ماء - يغلي لمدة ١٠ دقيقة لعلاج الضعف العام وضعف الأعصاب.

في حالة الدش المهبلي بمعدل ملعقة صغيرة / لتر ماء.

- يضاف لحاء البلوط مع عسل النحل وعصير الجزر وقشــر البصــل لعــلاج الأورام والسرطانات.

١٤- الجلنجـــــان :

الجلنجان نبات عشبي معمر , له سيقان ريزوميه ملتفة حول بعضها تكســوها أوراق حرشفية ويكثر هذا النبات في الهند والصين.

يوصف هذا النبات انه مقوي للرغبة الجنسية منبه لها إذا شرب منقوعاً فـــي اللبن – يستخدم مسحوق الريزومات كباعث للدفء فـــي الشــتاء و إثــارة الأعضــاء الجنسية .

أضراره: هذه المنبهات تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان حتى تصل بـــه إلــى درجــة الإدمان .

١٥- الزعفـــــران :

الزعفران نبات عشبي معمر , يعرف أيضاً باسم « الكركـــم – والريـــهقان » وكلمة زعفران عبرية الأصل , ومعناها الأصفر « صفران »

* تستخدم مياسم أزهار الزعفران في بعض الأغراض الطبية وتتمـــيز هـذه المياســم باللون الأحمر , تجمع الأزهار وتفصل المياسم ثم تجفف في أماكن خاصة ويقول العلامه ابن جزله في كتابة « المناهج » : يستخدم في:-

١- الزعفران منبه للقوة الجنسية .

٢- وقال داود الانطاكي في تذكرته:

يهيج شهوة الباة فيمن أيس منه ولو شحاً .

٣- يدر البول . ٤- فاتح للشهيه .

٥- يساعد على انتظام الدورة الشهرية , ويسهل الولادة إلا أن الجرعات الكثيرة منه قد تؤدى إلى الأجهاض.

٦- يحتوى علي مركبات تعرف باسم الكاروتينويد، ومادتي: لايكوبين وبيتاكـــاروتين – هذه المركبات والمواد الفعالة تساعد فى الوقاية من مرض السرطان.

يستعمل الزعفـــران :

على هيئة منقوع في الماء ٦ – ١٠ من المياسم الجافة / نصف لتر ماء يؤخذ منـــه ملء الفم على فترات أثناء اليوم .

١٦- الشمـــــر :

الشمر «الشمار» نبات حولي معروف , تكثر زراعته في كثير مــــن بلـــدان العالم يؤكل الشمر الصغير طازجاً وذلك بإضافة للسلاطة لإكسابها الطعم المميز بالإضافة إلى أهميته الغذائية .

يصف الشمر بأنه :-

١- يعالج الربو ومهدئ للأعصاب ويدخل فى التركيبـــات الخاصـــة بأدويـــة لعــلاج الأمراض الصدريه.

٢- فاتح للشهية ومنبه للمعدة . ٣- طارد للغازات ومسكن معوى.

٤-يفيد مغلي الشمر في تنبيه الغدد اللبنية لدي المرضعات مما يؤدي إلى زيادة إفـــراز اللبن

ويفضل في ذلك غلى الثمار في ماء الشعير .

٥-شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية .

٦- يستخدم الزيت كمضادات للتشنج وعلاج المغص الكلوى

طريقة التحضير :

١- تغلى البذور في الماء بمعدل ملعقة لكل ½ كوب من الماء بعدها يترك ليبرد ثـــم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل

٢- تنقع الثمار المهروسة في الماء الساخن لدرجة الغليان ملعقة / كـــوب مـــاء .. يترك ذلك لمدة خمس دقائق بعدها يشرب .

١٧- الحبهان (الهـــيــل) :

١- يشرب على الشاي ويوضع على الشوربه «الحســـاء» ليحســن مــن الطعــم والنكهة .

٢- الناحية الطبية يستخدم لعلاج توسيع الشرايين وعلاج الربو .

٣- يعالج المغص والإسهال .

٤- إذا طحن جيداً وخلط بالعسل يقوي الجنس و ينشط الجهاز الهضمي.

١٨- جـــوز الطـــيـــب :

شجر جوز الطيب من الأشجار الكبيرة دائمة الخضرة تكثر فـــي جـــزر الــــهند الشرقية - والملايو - وسيلان - تستخدم جوز الطيب كتوابل عنـــد صناعـــة الأغذيـــة والفطائر وتحتوي هذه البذور على زيت جوز الطيب الذي يتكون أساساً من الميريســـتين **Myristine** وهى مادة مخدرة .

١- يستخدمها البعض كمنشط جنسى إلا أنها في حقيقة الآمر تعتبر مـــن المنبـــهات الوقتية , وإدمانها يؤدي إلى الضعف الجنسي بالإضافة إلى اضطرابات بالجـــهاز العصبي . وتضر الكبد والبصر .

٢- الإعتدال في استخدامها لا يؤدي إلى كل هذه الأغراض , لذا يلجأ البعـــض إلـــى إضافة قليل من مسحوق هذه البذور إلى الشاي أو القهوة بالإضافة إلى قليل من الهيل « الحبهان »

٣- تستعمل كدهان لعلاج الروماتزم وعلاج الأمراض الجلدية كالنمس والبثور التـــي بالوجه.

١٩- أبو فـــروه (الكستنـــه):

ابو فروه ثماره معروفه تسمى أيضاً « قسطل » « شـــاه بلـــوط » أي ملـــك الأرض كما تسمى في بلاد الشام « الكستنه »

ثمار أبو فروه نشوية غذائية – تؤكل نيئة كما تؤكل مشوية – تحتـــوي علـــى مواد أزوتيه غنية بالأملاح المعدنية مثل الحديد – الكالسيوم – الفوسفور – المنجنيز .

١- توصف ثمار أبو ٢١ المغص والانتفاخ .

٢٠- الحمص من أغنى الحبوب :

الحمص من الحبوب الشهيرة في معظم بلدان العالم .... تؤكل هذه الحبوب إما خضراء طازجة « الملانه » أو مسلوقة « مطبوخة » وقـــد إعتـــبر البعـــض أن الحمص من أغني الحبوب.

وقال عنه العلامة ابن البيطار في سرد منافع الحمص قال:-

١- يدر الطمث – يولد اللبن – هو يزيد الشهوة – يزيد في ماء الصلب .

- وقال عنه الشيخ إبن سيناء في "القانون" :

١- الحمص يزيد الباه جداً – مدر للبول – يجلو النمش والبثور – ينشط الأعصاب .

تحذيـــــر :

يحتوى الحمص على نسبة قليلة من حمض الاكساليك , لـــــهذا ننصـــح بعـــدم التمادي في أكله ، إذ أن هذا الحمض يؤدي إلى حدوث الإمساك وتكوين حصوات الكلـــى و الحالب .

٢١- حـــــب الرشــــــاد :

قال عنه « إبن قيم الجوزيه » في كتابة زاد المعاد

عن النبي ﷺ أنه قال :« ماذا في الأمرين من الشفاء ؟ الصبر والثفاء » . رواه أبو داؤد

قال جالينوس: قوته مثل قوة بذر الخردل وقد يخلط فى أدوية يسقاها أصحاب الربو كما يقطعها بذر الخردل.

هو نبات يقال له : الحرف وتسميه العامة الرشاد، والثفاء: هو الحرف

فوائده الطبية :-

١- وهو يسخن , ويلين البطن – طارد للديدان – طارد للبلغم وينفع من الصداع الحادث من البرد والبلغم.

٢- يحلل أورام الطحال ويشهي الطعام.

٣- يحرك شهوه الجماع ويزد فى الباة.

٤- إذا ضمد مع العسل حلل ورم الطحال , إذا طبخ مع الحناء أخرج الفضول التى في الصدر وينفع الربو وعسر التنفس.

٥- مغليه ينفع من تساقط الشعر .

٦- ينقى الرئة في شرابه – وأوجاع القولون والمغص والرياح مسهل للطبيعة – ويدر الطمث.

٧- إذا خلط بسويق الشعر والخل وتضمد به نفع من عرق النسا وحلل الأورام الحارة فى آخرها، إذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدماميل.

٨- إن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار أسهل الطبيعة وحلل الرياح، ونفع من وجع القولنج البارد، وإذا سحق وشرب نفع من البرص، وإذا لطخ علي البرص والبهق الأبيض بالخل نفع منهما ويجلو الجرب المتقرح والقوباء.

٢٢- الميرامية :

نبات طبي معروف عشبي – له رائحة طيبه ومميزة مثل النعناع , الريحان وله نفس الفوائد الطبية بالنعناع , والريحان .

٢٣- القثاء :

كما قال عنها إبن قيم الجوزيه في كتاب « زاد المعاد » أن رسول الله ﷺ :« كان يأكل القثاء بالرطب » رواه الترمزي وغيرة.

١- القثاء بارد رطب في الدرجة الثانية .

٢- مطفئ لحرارة المعدة الملتهبة , بطئ الفساد فيها .

٣- يفيد في ألام المثانة .
٤- رائحته تنفع من الغشي .
٥- بذره يدر البول .
٦- ورق القثاء إذا اتخذ ضماداً نفع من عضة الكلب.
٧- بطئ الانحدار عن المعدة وبرده مضر ببعضها , فينبغي أن يستعمل معه ما يصلحه ويكسر برودته ورطوبته كما كان يفعل رسول الله ﷺ إذا أكله بالرطب أو تمواً أو زبيب أو عسل عدله .

٢٤- النبـــــق :

ذكر أبو نعيم في كتابه « الطب النبوي ». روى عن النبي ﷺ « إن أدم لمــــا أهبط إلى الأرض كان أول شئ أكل من ثمارها النبق ».

وقد ذكر النبي ﷺ النبق في الحديث متفق على صحته : « أنــــه رأي ســدده المنتهى ليله أسري به , وأذ نبقها مثل قلال هجر » - أخرجه البخاري - قال عنه ابن قيم الجوزيه في كتابه زاد المعاد:

النبق ثمر شجر السدر يعقل الطبيعة - نافع الإسهال - ويدبغ المعدة , ويسكن الصفراء - بطئ الهضم- وسويقه يقوي الأحشاء - وتدفع مضرتـــه بالشـــهد ويغـذى البدن، ويشهي الطعام.

٢٥- العرقســوس :

نبات معمر ذو ريزوم قوى ينمو بسرعة طوله ١-٢ متر - الجــذور خشـــبيه طولها ٢ متر الأوراق ريشيه مركبة طول الورقة ١٠-٢٠سم - الأزهـــار فـــى نـــوره عنقوديه.

أ- مادة الجلسرهزينك في العرقسوس تفيد :
١- لعلاج أمراض المعدة خاصة قرحة المعدة والأمعاء ومهضم وملين .
٢- لعلاج السعال وإخراج البلغم وكذلك علاج البواسير ملطف للأغشية المخاطية.
٣- مدر للبول , والمغص الكلوي , والتهاب الكلى والمثانة، علاج آلام الكبد وقرحـة المعدة.
- يقدم شرب بارداً بمعدل ٣ مرات باليوم .

ب- مغلى مسحوق العرقسوس , وحبة البركة , وبذر الكتان , واللبان الذكر، والحلبه , وبذور الخلة .لعلاج الكحة والربو.

المقادير: بمعدل ٥ ملاعق عرقسوس / ½ ملعقة صغيرة من باقي المقادير الأخرى السالفة الذكر .

تنبيه : لا ينصح باستعماله لمن كان ضغطه عالياً إذا انه يحتفظ بالماء في الجسم .

٢٦- قشر الرمان :

يفيد لعلاج الآتي :-

١- مرض السكر. ٢- إزالة حب الشباب بالوجه .

٣- وعلاج حالات الإسهال - وينشط وظائف الكبد.

- حبه البركة مع قشرة الرمان لمرض السكر .
- حبه البركة مع قشرة الرمان لحب الشباب.

كما سيأتي وصفة فيما بعد في باب الأمراض وطرق علاجها والجرعات اللازمة.

- وصفة مجربة لعلاج حالات الإسهال (راجع الفصل الثاني "الرمان") — الباب الأول .

الوصفة : يغلى قشر الرمان أو يطبخ بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق أو مقدار من القشر إلى كوب ماء .

الجرعة : ٣ مرات يومياً إلى أن يزول الإسهال .

٢٧- حب العزيز - مقوي للبدن :

حب العزيز نبات من الفصيلة السعدية , يعرف باسم «حب الزلم » و« سعد الأرض » و« لوز الأرض » .

والمستخدم من النباتات درناته التي تشبه البندق , وهي سكرية لحمية أكبر من الحمص بقليل , حيث تؤكل هذه الدرنات , وتصنع منها مشروبات ذات فائدة كبيرة مثل شراب الخروب ,والعرقسوس .

وصفه دؤاد الانطاكي في التذكرة , فقال : حب الزلم يسمن البدن تسميناً جيداً - و يصلح هزال الكلى والباه , وقال : وأهل مصر تبله بالماء فيفسد سريعاً .

وذكره الشيخ ابن سينا في القانون , فقال :

١- أنه يزيد من المني جداً - ويكثر اللبن لدى المرضعات.

٢- يوصف للمرضعات لأنه يستخرج من درناته زيت حار يفيد في علاج تشققات الثدي.

٢٨- القرفة :

منشط للدورة الدموية و القوة الجنسية

القرفة من التوابل المعروفة . و تعرف أيضاً باسم« الدار صيني ».

وهي شجرة دائمة الخضرة قشورها عطرية لاذعة لاحتوائها على زيت عطـوي طيار منبه ويتكون هذا الزيت من :-

١ - ألديهيد القرفة **Ginnanic Aldehyde**

اليوجينول **Eugenol**

الصنوبرين **Pinene**

بالإضافة إلى ألاسترات والكحولات البسيطة وبعض المواد القابضة مثل التانين

- القرفة علاج للربو والزكام – تصفي وتحسن الذهن .

٢ -زيت القرفة عظيم الفائدة , عرفة قدماء المصريين واستخدموه في كثير من علاجاتهم حتى قالوا لا تخلو وصفة طبية من زيت القرفة . تستخدم قشور القرفة في عمل شراب القرفة المنشطة للدورة الدموية والقوة الجنسية . وتساعد على الهضم , تقوي المعدة .

٣- ويستخدم كثيراً في ليالي الشتاء الباردة كمشروب يزيد الشعور بالدفء .

٤- يفيد المشروب أيضاً في علاج حالات اضطرابات الدورة الشهرية .

٥- يقدم كمشروب محوج بالسمسم , والزنجبيل , وجوز الهند والقرنفل , و علاج التهاب الحنجرة – مقوي عام طارد للغازات مجرب.

٦- تحلى بالعسل و يفيد في الكحة المزمنة , وجع الكلى وعسر البول.

٢٩- القرنفل "يعيد الشباب" :

القرنفل شجر صغير الحجم دائم الخضرة – أزهاره قرمزية اللون – تتميز براعمه الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف , تتحول بعد ذلك إلى اللون البني وهي سهلة الكسر، تشبه المسمار في شكلها – ولذا فإن القرنفل يعرف في بلدان الخليج العربي باسم « المسمار » ذكر القرنفل في كتب الطب القديم , حتى قالوا عنه أنه من الأدوية الرئيسية للأعضاء كلها ... (يعالج المغص والإسهال والقيء – مدر للبول والطمث) كما استعمله القدماء المصريين في عمليات التحنيط .

وعدد داؤد الأنطاكي فوائد القرنفل قال :-

١- يسخن الرحم – يهيج الباه – يعيد الشباب كيف إذا شرب بالحليب « اللبن الطازج » يقوي القلب والأعصاب .

من فوائدة أيضاً على تجارب الباحث والمعد لهذا الكتاب م.ز. على محمد عامر

٢- الحب والزيت يفيد في آلام الأسنان واللثة يأخذ ٢ – ٤ حبات قرنفل وتطحن تحت الضرس وتستحلب ببطئ بالفم فإنه مفيد لآلام اللثة ويسكنها .

- عند وجع الأسنان تؤخذ حبه - ٢ حبه على الضرس المصاب الألم أو الأسنان المصابة (زيت القرنفل يمس بقطعة قطن على الضرس المصاب)
- استخلص منه علاج مسكن حديثاً للأسنان واللثة موجود ومتوفر بالصيدليات .

٣٠- الدمسيسة :

نبات من النباتات الطبية والعطرية يزرع بالبذرة علي مدار السنة ماعدا شهر نوفمبر وديسمبر ويناير ويونيه ويوليه، وتنقل الشتلات بعد شهرين من زراعة البذرة ويستخدم العشب والأوراق لمرض الشكر بجرعة صغيرة ولعلاج المغص الكلوي وحصى الكلى والجهاز البولي وعلاج أمراض البروستاتا – ينشط الكبد ويجدد خلاياه – مدر للصفراء ويستخلص منها البروكسيمول « أدوية كيماوية » لعلاج المغص الكلوي والحصى ومطهر للبول – مقو للذاكرة طارد لديدان الاسكارس – مغلي الأوراق كمدات فوق البطن كمسكن لآلام المرارة واضطرابات الكبد.

٣١- شوكة الجمل :

لعلاج أمراض الكبد ووظائفه و انزيمات الكبد – والتهاب المرارة .
يستخلص منها دواء الليجالون «دواء كيماوي » لنفس الأغراض بديلاً عنها و يحضر منه مادة السليمارين المادة الفعاله للعلاج .

٣٢- الخرشوف :

١- تنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراضه – خافض نسبة الكوليسترول في الدم , ويستخلص منه مادة الساريين المادة الفعاله للعلاج ومضاد لسمية الكبد.
٢- وأنتج منه دواء الشوفيتول لتنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراضه وتنظيم إفراز الصفراء.
٣- فاتح للشهية ومدر للبول خافض للحرارة – يقوي القلب – ينشط الذهن .
٤- تؤكل جذوره مع العسل لزيادة القوة الجنسية .

٣٣- شراب الزنجبيل (يدر الفضلات ويهيج الشهوة)

بسم الله الرحمن الرحيم
قرآن كريم : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْساً كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلاً ۞ عَيْناً فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلاً ﴾ (الانسان:١٧-١٨)

الزنجبيل نبات عشبي معمر , ذكره الله عز وجل في كتابة الحكيم القرآن الكريم الذي أنزل على سيد المرسلين ﷺ بأن شراب الزنجبيل كما فسره الأمام أبى جعفر محمد بن حرير الطبري :-

- كل إناء فيه شراب فهو كأس « كان مزاجها» مزاج شراب الكأس « زنجبيلا » تمزج لهم بالزنجبيل « عيناً فيها » يعني في الجنة « تسمى سلسبيلا » صفة للعين , وصفت بالسلاسة في الحلق , وفي حال الجرى وانقيادها لأهل الجنه , يصرفونها حيث شاءوا . جزاءٍ بما عملوا بالدنيا بشكرهم للنعم، وطاعتهم بربهم وعدم الكفر بالنعم .
- ولهذا وجب علينا معرفة نبات الزنجبيل , نبات عشبي معمر , يكثر في بلاد جنوب شرق أسيا، ومعظم بلدان العالم الحارة , وقال عنه أبو نعيم في كتاب الطب النبوي عن فوائده الطبية:-

١- تستخدم ريزومات النبات في كثير من الوصفات الطبية , حيث تحتوي على مواد غروية ونشوية بالاضافة الى زيت الزنجبيل , و توصف هذه الريزومات بأنها طاردة للغازات في حالات تطبل البطن , ملين للبطن .

٢- مفيد في حالات عسر الهضم، نافع من سدد الكبد العارضه عن البرد والرطوبه .

٣- ذكره داؤد الأنطاكي في التذكرة، فقال – وكذلك ابن قيم الجوزية : مذيب للبلغم ويحلله – يدر الفضلات – يعمل على زيادة المني – يهيج الباه "الجماع" .

٤- وذكره الشيخ ابن سينا في القانون فقال – وكذلك ابن قيم الجوزية قالا : يهيج الباه – يلين البطن تليينا خفيفاً , صالح للكبد والمعدة.

٥- ويستخدم الزنجبيل وعسل النحل لعمل مربى لهذا الغرض ويستخدم أيضاً لعمل شراب يحضر كالتالي :-

يضاف نصف ملعقة من مسحوق الريزومات إلى ملعقة من عسل النحل ويخلط جيداً , ثم يضاف كوب من الماء الساخن لهذا المخلوط ويشرب من هذا المزيج حسب الحاجة . (مجرب).

٦- إذا أخذ منه مع السكر مقدار درهمين بالماء الحار نافع لتحلل البلغم وإذابته ويحلل الرياح الغليظة الحادثة فى الأمعاء والمعدة.

تجربة ناجحة ومجربة :

زنجبيل + قرفة + قرنفل + حبة البركة و تخلط جيداً بعد طحنهم .

ملعقة: ١ + ١ + ١ + ٢

ويقدم هذا المخلوط شراباً لعلاج كثير من الحالات المعوية والمعدية ومقوي عام – منشط – علاج سوء الهضم , مسكن للألم بالحنجرة .

ملحوظة: الدرهم = ٣,١٢جرام.

٣٤- السحلب (أدم وحـــواء) :

ذكر السحلب في المراجع الطبية بأسماء عديدة أهمها :

- خص الكلب، خص الثعلب , أدم وحواء .
- ذكره داؤد الأنطاكي باسم « جفت افرند » وقال يوناني معناه : المزدوج وقد يسمى أيضاً « قاتل أخيه » إذ أن للنبات درنتين تنمو إحداها على حساب الأخرى .
- توصف جذور النبات الدرنية بأنها مغذية , مقوية جنسياً .

السحلب أنواعه منها الإيراني , وذكره داؤد الأنطاكي في تذكرته فقال :
قد جرب منه النفع في الاستسقاء، وضعف الباه .

الأهمية وقيمته الغذائية :-

١- مغلي السحلب يستخدم فى النزلات المعوية والمغص وملين فى حالة الأمساك.
٢- تحتوي الدرنات الجافة على ٢٥٪ من المواد النشوية وتوجد على هيئة دكســـترين "سكر المن".
٣- يحتوي على مادة غروية نباتية قابلة للامتصاص في القناة الهضمية لعلاج الانيميا، ويستخدم فى حالة التسمم.

تحضير الشراب كالتالي :-

١- ٢ملعقة صغيرة سحلب / كوب ماء ساخن يمكن إضافة اللبن أو المرق بـــدلاً مـــن الماء .
٢- وعاءه يباع جاهز بمحلات السوبر ماركت « البقالة » الســـحلب المحـــوج مـــع السمسم وجوز الهند , والمكسرات , والزبيب , والفول السوداني المبشور وذلـــك يرفع من قيمته الغذائية ويجعله وجبة غذائية صباحاً ومساءً مـــع إضافـــة اللبـــن الطازج بدلاً من الماء ويشرب ساخناً مع تحليته بالسكر أو عسل النحـــل أو ســـكر النبات .

الجرعة: ٢ملعقة صغيرة سحلب / كوب لبن ساخن.

٣- يستخدم السحلب في عمل غروي السحلب « جيلي » ويحضر كالاتي :

يمزج جزء واحد من مسحوق السحلب في عشرة أجزاء من الماء البارد , ثـــم يصب هذا

- المزيج على حوالى ٨٠ جزء من الماء الســـاخن مـــع التقليـــب الجيـــد والمستمر, ويترك حتى
- يتماسك , ويؤخذ منه ملعقة على فترات متفاوته .

٣٥- اليانسون « الانيون »

اليانسون « شراب المرضعات و الحوامل»

نبات حولي يكثر زراعته في معظم دول العالم . وهو من التوابل المشهورة.

أ- تحتوي ثمارة على زيت طيار بنسبة ٥ ٪ يتكون هذا الزيت من :

أ- الانيثول **Anethol** ب- الصنوبرين **Pinene**

ج- الليمونين **Limonine** د- الزعفرول **Safrol**

بالاضافة إلى البروتين والكبرهيدرات، والزيت يدخل فى تحضير علاج الربو والسعال والكحه.

١- وصفه داؤد الأنطاكي في تذكرته فقال :

اليانسون يهيج الباه – طارد للغازات , علاج للسعال والربو والنزلات الشعبية والصداع.

٢- و قال الشيخ ابن سينا في قانون الطب : محرك للباه .

٣- يفيد مشروب اليانسون كمدر للبن لدي المرضعات والبذرة تستخدم فى علاج المغص الكلوى.

٤- منشط لأفرازات الدورة الشهرية- مقوي للقلب – مفيد لاضرابات الهضم .

٥- مقوي المبايض عند النساء وعند الطلق والولادة يستخدم الزيت كمدر للبول وعلاج انخفاض ضغط الدم.

٦- بالإضافه إلا أنه مشروب صحي يوصى به باستخدامه بدلاً من الشاى الضار بالصحة .

الجرعة : بمعدل ملعقة / كوب ماء ساخن محلى بالسكر .

تنبيه :-

الإفراط في شرب اليانسون قد يؤدي إلى تهدئة الأعصاب مما يقلل من القدرة الجنسية عند الرجال.

- وصفه جديدة مجربة :- لعلاج هبوط ضغط الدم والأنيميا

الوصفة بالمقادير : تمت تجربتها على يد الباحث وكانت نتائجها فعالة .

الوصفة	المقادير
مسحوق القرفة + الكينا	ملعقة قرفة، ١ ملعقة كينا
مسحوق الزنجبيل	نصف ملعقة
مسحوق اليانسون	ملعقة
مسحوق القرنفل	ملعقة

ثم خلط هذه المقادير جيداً وتقدم شراباً بمعدل ١ملعقة / كوب ماء ساخن مغلي يومياً مع التوقف عند انتظام الضغط المنخفض مع طحنهم جيداً.

٣٦- الكمـــون :

نبات من التوابل المشهوره بالمطبخ عموماً , إذ يستخدم فـــي طـــهى الطعــام لاعطاء واكسابه النكهه المميزة لرائحته .

يستخدم للأغراض الطبية التالية :

١- إذا مزج بالخل علاج للزغطه .

٢- يساعد على الهضم وفاتح للشهية , مقوي جنسياً طارد للغازات.

٣- لعلاج عسر الهضم والمغص المعوي – علاج نزيف الانف إذا تم إستنشـــاقه مـــع الخل .

٤- يستخدم مع العسل الاسود لادراراللبن عند المرضعات لعلاج عسر الهضم والمغص المعوي.

الجرعة : ملعقة كمون + ملعقة كراويه + ملعقة نعناع هيئة مسحوق ناعم وتخلط جميعاً وتغلى على النار لمدة خمس إلى عشر دقائق ويضاف لهم السكر ويشرب ساخناً.

تم تجربته وأعطي الفائدة المطلوبة من تجارب الباحث في حالات المغص وعسر الهضم.

٣٧- الكزبرة

نبات من نباتات التوابل تدخل في كثير من الأطعمة المطهيه.

فوائده الطبية :-

١- إذا استعملت الكزبرة مع الزعتر كشراب تعالج الكحة والربو والدوسنتاريا .

٢- يساعد على الهضم . ٣- تعالج ضغط الدم والشرايين ومرض السكر .

٤- مسحوق بذوره يستخدم كطارد للغازات – مهدئ للأعصاب .

٥- مسكن للمغص ومانع للقيء , وتزيل وتعالج بثور الفم .

٦- تمضغ أوراقه الخضراء لإزاله رائحة البصل والثوم , ورائحة الفم الكريهة.

٧- تشرب مع اليانسون لطرد الديدان .

٨- يضاف للأدوية المسهله وعند حدوث المغص المعوى.

ملحوظـــة : الجديد في علاج السرطان والوقاية منه مع أخر الأبحاث العلمية:-

فواكه وخضروات وتوابل تقي الإنسان من الإصابة بمرض السرطان كالتـــالي «أعلن ذلك باحثون بريطانيون » :

١- الثـــوم : يساعد على تقليل الكليسترول بالدم – الوقاية من قرحة المعدة و فوائـدة معروفة .

٢- البصـــل: وجود مركب كوبرسيتين يقي من السرطان بشكل أفضـــل مـــن مركـــب نارينجين .

٣- القرنبيط: تحتوي على عناصر السيلينيوم يساعد في الوقاية مـــن ســرطان الثـــدي والبروستاتا.

٤- الزعفران: يحتوي على مركبات تعرف باسم الكاروتينويد ومادتي – لايكوبين وبيتا.

٥- الكركـــم: يحتوى علي مادة كركيومين هذه المادة تعمل علـــي تجديـــد وتحســـين وظائف الكبد وحمايته من الأمراض (فـــيرس – C) كعـــامل وقـــائي وعلاجي من مرض السرطان.

٦- العنـــب: به عنصر طبيعي مضاد للفطريات يقي من السرطان .

٧- الشاى الأخضر: توجد به مركبات مضادة للأكسدة القوية التي تســاعد علـــي منـــع ظهور السرطان – يقضي على الخلايا السرطانية التي تظهر بالفم .

٨- الكرنـــب: يحتوى علي مادة الكبريت.

٩- الفراولـــة: تساد علي انخفاض ضغط الدم.

١٠- الطماطم: تساعد في تقليل تلف المادة الوراثية (دي أن أيه – DNA) فى خلايا البروستاتا للرجال المصابين.

٣٨- شراب الكراويـــة :

الكراويه من التوابل المعروفه في معظم بلدان العالم .. ويستخرج من بذورهـا زيت الكراوية الطيار و الذي يدخل في العديد من المركبات الطبية وذلك احتوائه على :

الكارفون . Garvone

الليمونين . Lemonene

أهميتها و فوائدها الطبية :-

١- تهضم – تفتح الشهية .

٢- يعمل على إدرار اللبن خاصة في الأيام الأولى من الولادة.

٣- يعمل على تهدئة الآلام الناتجة عن تقلصات الرحم.

٤- طارد للغازات وفي حالات المغص المعوى.

٥- يحضر من الكراوية غسول لالتهاب العين.

الجرعة :

١- منقوعة : بمعدل ٣ ملاعق / كوب ماء

ينقع المعدل المطلوب في كوب ماء ساخن ثم يصفى ويشرب ...

٢- المغلي : بمعدل ½ ملعقة / كوب ماء ويترك على النار حتى الغليان ثم يبرد ويصفى ويشرب.

يمكن إضافة اللبن بدلاً من الماء .

٣٩- الزعتر البـري :

١- هو من التوابل المشهورة التي تستخدم في إعداد الأطعمه بالأضافة إلى فائدته الطبية .

٢- ويعرف الزعتر البلدي باسم « نمام » أو نمام الملك , يضاف للحساء فاتح للشهية .

٣- تستخدم الأجزاء الهوائية من النبات , خاصة الوراق والأزهار في عمل شراب يفيد في : علاج تخفيف ألام الدورة والعمل على إنتظامها وذلك بستخدامه قبل الدورة بثلاثة أيام - يسكن وجع الحلق والاسنان يفيد في حالات الصداع , أو اضطرابات المعدة ومهدئ لالأم حصوات المثانه - يقوي القلب - يستخدم كمنفث للصدر والشعب الهوائية، وعلاج الكحه مع بعض النباتات الأخرى، والزيت يستخدم في علاج الأمراض الجلدية.

الجرعة : يغلى الزعتر في الماء بمعدل ٢- ٣ ملاعق ٢ كوب ماء.

ويستخدم فى عمل الدقه مع النعناع والكمون والكزبرة والسمسم وقليل من الملح ويؤكل بالصباح مع الجبنة البيضاء وزيت الزيتون كفاتح للشهيه.

٤٠- الكينا (شراب المرأة الحديدية) :

الكينا نبات معروف , يستخدم اللحاء « القشرة » منه في كثير من وصفات الطب الشعبي لإحتوائه على العديد من المواد الفعاله مثل « الكينين , السنكونين , السنكونيدين ».

يستخدم لحاء الكينا في الاتي :-

١- له قدرة كبيرة على تنشيط الرحم وإنقباضه - وعلاج الحمى - وتستخدم الآن لعلاج مرض الملاريا .

٢- يدخل ضمن الأدوية التي تساعد على عملية الولادة .

٣- يستخدم في حالات الولادة المتأخرة لتقوية الطلق .

٤- يعطي القوة والحيوية والنشاط - لعلاج سواء الهضم - فاتح للشهيه.

٥- يساعد على تفريغ الدم من الرحم بعد الولادة .

- ونظرا لأنه يساعد على انقباض الرحم ينصح بعدم تعاطيه أثناء فترة الحمل.

الجرعة :- بمعدل ٣٥ مم / لتر ماء مغلي من المسحوق ولمـــدة ١٠ دقـــائق , يـــبرد ويصفى للشرب.

- يستخدم مع الراوند وعسل النحل بمعدل ملعقـــة صغـيرة لعـلاج أمـراض الكبـد والمراره.

٤١- (الصبار) الصبر (الصبر نصف الإيمان) :

يحتوى نبات الصبار علي جليكوســيدات الألويــن والبــارالوين والصبــارين والأحماض العضوية مثل السينامك ومـــادة الأمودين والانــثراكينون – اســتيرولات ورانتجات.

فالصبر طلسم على كنز العلى　　　فمن حل ذا الطلسم فاز بكنزه

يزرع نبات الصبار بالتكاثر الخضرى "الفسائل الصغيرة" حول الأمهات فـــى أي وقت بالسنة يفضل فى الربيع وأول الصيف.

" الصبر قال عنه الدكتور الأزهري : يستعمل الآن في العطارة و في الأدويـــة الحديثة كمسهل في بعض الحالات بمقادير معروفة و محددة ".

أنواع الصبر هي وفوائدة الطبية :- وقال عنه ابن قيم الجوزية في كتابة « زاد المعـاد » : وداؤد الانطاكي فى تذكرته.

١- الصبر الهندي :

١- ينقي الفضول الصفراء التي في الدماع و اعصاب البصر .

٢- إذا طلى على الجبهة والصدغ بدهن « زيت الورد » نفع مـــن الصــداع، وينقــي الدماغ.

٣- ينفع من قروح الأنف والفم، يذهب الحكه والجرب والقروح والحمرة.

٤- ويسهل السوداء و الماليخوليا، وإذا طبخ بماء الكرات أبرأ أمراض المعدة وعـــلاج البواسير.

٢- الصبر الفارسي :

١- يذكي العقل .

٢- ينقي الفضول الصفراوية والبلغمية من المعدة إذا شرب ملعقتين بالماء.

٣- يرد الشهوة الباطلة والفاسدة .

٣- الصبر البلدي :

مغلي الصبر البلدي مع زيت الزيتون يفيد في علاج الآتي :-

١- يفيد في علاج سقوط الشعر ويحافظ على جمالة، طلائه بالعسل يطيل الشعر ويسوده ويقتل القمل وينبت الشعر.

٢- يفيد في علاج الأمراض الجلدية لوجود مادة الالوين بالصبار "مركب الجليكوسيدى الألوين" **Aloin**.

٣- يفيد في علاج حالات الإمساك « مسهل , ملين » بمقادير معروفة لا تزيد عن ربع ملعقة صغيرة وخاصة من الصبر السقرطي مع عسل النحل وحبة البركة لعلاج أمراض الكبد والمرارة.

- الاستخدامات الطبية للصبار كما قالت عنه الدكتورة / شادية قطب أحمد – معهد بحوث البساتين – وزارة الزراعة بالقاهرة.

١- مسهل ومنبه للمعدة، يساعد علي إفراز الصفراء – طارد للديدان المعويه، علاج حب الشباب وبثور الوجه – ينشط نمو بصيلات الشعر.

٢- يستخدم فى صناعة مستحضرات التجميل.

٣- عصير أوراق الصبار يستخدم طازجاً فى دهان بشرة الجلد المحترقة من أشعة الشمس.

٤- يستخدم فى إلتئام الجروح المختلفة.

٥- ثبت علمياً أن الأمودين (**Emodin**) لها فاعلية مثبطة لبعض أنواع الأورام السرطانية الجلدية.

٦- خلاصة الصبار المصنعة تساعد علي نمو الشعر لاحتوائه علي مادة "البانثينول" أحد عناصر فيتامين "ب" المركب انتجت شركات الأدوية (شامبو بالصبار – حنة بالصبار)

- الوبانتين "**Alopantane**" لعلاج سقوط الشعر والقشرة بالرأس والالتهابات الجلدية يتركب من "٠,٠٢ جم من البانثينول وخلاصة الصبار الجافة ٠,٠١جم.

طريقة الحصول علي العصارة من نبات الصبار: أنشق ورقة النبات طولياً ثم تعلق مقلوبه ليبدأ العصير فى الانفصال ويتم تجميعه واستخدامه، ويستعمل العصير كمنبه للمعدة، كما يساعد علي إفراز الصفراء.

٤٢ - الحلفابر :

عشب معروف في مصر ينمو في الترع والمصارف .

قال عنه داؤد الانطاكي في «التذكرة » :-

١- إذا شرب بالماء والعسل أخرج الديدان , وفتح السدود.

٢- رمادة يجلو الأثار ويدمل القروح .

٣- تستعمل كشراب لعلاج المغص وإدرار البول وتفتيت الحصى وتطـهير المجـاري البولية.
٤- تعالج ارتفاع الضغط , و تخفيف ألام الروماتيزم وخافض للحرارة .
٥- تعالج الكحة والربو.
٦- وتصنع منه أدوية حديثاً لعلاج المغص الكلوي مثل "البروكسيمول".

٤٣- التمر الهنـدي :

يزرع التمر هندى فى مصر منذ وقت بعيد — شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلـى أكثر من ٣٠ متر والقطر حوالي ٢ متر.

أهميته الطبية :- من الأدوية القابضة – يضاف إلي أدويـة أخـرى لعـلاج الـبرص والجذام.

١- ملين ومرطب . ٢- مزيل وعلاج الحموضة .
٣- خافض للحرارة "الحميات" حالات التسمم.
٤- يخفض ضغط الدم والسكر.
٥- مهدئ للأعصاب والمعدة، وعلاج مرض الأسقربوط – عدوى الزور.
٦- مستخلصات الجذور لتقليل عدوى الجهاز التنفسي – علاج اللثة – الأزمات وعدوى العيون.

شرابه: يتم نقعه بالماء ويعصر ويصفي ثم يضاف السكر إليه ويتم شرابه.

٤٤- الكركديـه :

نبات شجيرى من نباتات المنطقة الاستوائية – موطنه الأصلي الهند – يـزرع بشهر مايو.

فوائـده : كما جاء في التمر الهندي , وعلاج ضغط الدم المرتفع , والأورام السـرطانية وتستخدم الصبغة الحمراء فى أدوات التجميل مثل أحمر شفاه – تحتوى بـذوره علي زيت يقارب زيت بذرة القطن وصالح للاستهلاك الآدمي.

٤٥- الراونـد :

١- مسهل قوي : تأثيره المسهل لوجود مادة جليكوسيد الانتركينون .
٢- تأثيره قابض لوجود مادة تانين .

٣- مفيد لحالات سوء الهضم – يضاف مع عسل النحل بمعدل ملعقة صغيرة لعلاج أمراض الكبد.
٤- له تأثير فاتح للشهية لأنه ينبه أغشية المعدة ويزيد من إفراز العصارة المعوية .

٤٦- الخروب :

تزرع أشجار الخروب بمصر منذ أيام الفراعنة – تنتشر بدول حوض البحر المتوسط ويوجد فى مصر – بلدة البويطي بالواحات البحرية – الشجرة مستديمة الخضرة.

فوائده الطبية:

١- مسحوقة سفوف يعالج الدوسنتاريا والأسهال والمغص عند الأطفال .
٢- طارد للديدان قرون الخروب مفيده لمرض السعال.
٣- مدر للبول .
٤- قشور الشجرة تعالج الحموضة والسموم "Anti-acid" ونافعة لأمراض الصدر.
٥- يعالج الروماتزم إذا دلكت الثآليل بالخروب دلكاً شديداً أذهبتها فى حينه.
٦- يستخدم كمضمضة للثة والأسنان .
٧- إذا أكل علي الريق حبس البطن "قابض" أو طحينه ونقعه بالماء وشرب مائه أطلق البطن.

٤٧- أوراق الجوافة :

أوراق الجوافة الحديثة منها تفيد في حالات :-

١- مغلي أوراق الجوافة يفيد في علاج السعال "أمراض الصدر" والاسهال , لاحتوائه على مواد قابضة .
٢- يفيد في علاج ألام الاسنان واللثة كمضمضة .
٣- تعالج الجروح.
٤- الثمار غنية فيتامين « ج » Vit. c. المضاد لمرض الاسقربوط.

٤٨- الكافور :

بسم الله الرحمن الرحيم

"إن الأبرار يشربون من كأس كان مزاجها كافوراً"

صدق الله العظيم

يعمل كمضاد حيوي، زيت الكافور يعمل على هدوء الأعصاب والراحة – يعالج سقوط الشعر ويعالج آلام الروماتيزم – وإذا خلط الكافور مع ماء الخس شراباً نافع جداً للصداع وأوجاع الرأس ويجلب النوم.

٤٩- الكاد الهنــدي :

الكاد الهندي نبات من الفصيلة النجيلية، يعرف أيضاً باسم «فوفــل»، « جوز الاريكا » وهو نخيل عالي ينمو في بلاد الهند وسيلان .

- تستخدم ثمرة الكاد الهندي – والتي تشبه جوزة الطيب - في كثير مــن وصفــات الطب الشعبي.

الوصفة المميزة للنبات هي :-

١- منبه مقوي جنساً ويمنع الشعور بالتعب .

٢- تحتوى ثمار الكاد الهندي على مادة مخدرة , ولا تعد مادة ضــارة إذا اســتخدمت باعتدال .

٣- يقتصر تنبيها على إحداث تأثير معتدل وشعور بارتياح مع قوة في التحمل .

الجرعة :- يعطى مسحوقاً بمعدل ملعقة صغيرة ممزوجة مع كوب عسل أسمر أو نحــل أو سكر نبات.

٥٠- السينامكي

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر يوجد برياً فى مناطق الحــدود بيــن مصــر والسودان ويزرع باسوان.

١- يفيد الصداع وأوجاع الجنبين والفخذين .

٢- إذا طبخ في الزيت يزيل البواسير وألام الظهر والنقرس ووجع المفاصل وعــرق النسا .

٣- إذا طبخ بالخل أذهب الكحة والنمش وأشفي الجروح .

٤- يمنع سقوط الشعر . ويحافظ على طوله وسواده بالتدليك .

٥- يشرب مع الينسون والتمر الهندي.

مغلي الأوراق أو مسحوقه يستعمل كمنبه للطبقة العضلية لجدار الأمعاء فقط علي حدة مع إضافة بعض السكر عليه.

٦- شرابه يستخدم فى علاج حالة الامساك.

٥١- اللبان (الكنــدر) :

عن " ابن قيم الجوزيه ":

نبات من الفصيله البخوريه , يفرز صمغا" يسمى " الكندر ويوجد بكثره في جبال بـلاد الشام وقد

قيل عن "النبي صلى الله عليه وسلم " (بخروا بيوتكم باللبان والزعتــــــر) .

١- يستخدم في علاج السعال وطارد للبلغم .

٢- يشجع القلب .

٣- يستخدم كطارد للديدان ويطرد الرياح.

٤- إذا مضغ نفع إعتقال اللسان .

٥- يستخدم كعلاج لألام المعده والأمعاء ويساعد على الهضم .

٦- يستخدم لعلاج آلام الروماتيزم بالمفاصل .

٧- يعالج القروح الخبيثه ويمنعها من الأنتشار .

٨- اللبان جيد للبول والنسيان (مع شربه مع السكر على الريــق) وعــلاج أمــراض الاستسقاء.

٩- اللبان مفيد جدا" للنسيان إذا تم نقعه من الليل وفي الصباح يأخذ منه شربه على الريق لذا فهو يزيد من الذهن ويذكيه .

ملحوظة: الحصا لبان – نبات شجيرى منتشر فى تونس ومراكش – الأوراق عكسـية – الأزهار لونها أزرق فاتح أو بنفسجي زيته يستخدم فى علاج المغص وطــارد للغازات. ودهانات للشعر.

٥٢- التليو (الزيزفون) :

١- يفيد السعال ويسكنه – يزيل الصداع – علاج للزكام –مهدىء للأعصاب .

٢- يثير إفراز العرق فيخفض الحراره ويسهل التنفس .

٣- مقو للجسم .

٤- مسحوقه يستعمل لعلاج القروح الجلدية النتنه "دهان موضعي".

٥٣- المحلــب :

١- يمنع الخفقان وضيق التنفس وطارد للبلغم وطارد لهوام والديــــدان مــع خلطــه بالعسل.

٢- يعالج أمراض الكبد والطحال وعسر البول وآلام الكلي ويحلــــل الريـــاح وينقـــي المعدة.

٣- يوصف مع اللوز والسكر للسمنه يعمل على زيادة الوزن ممزوجاً.
٤- يستعمل المحلب لعلاج الرعشه والنقرس والآم المفاصل ((كمرهم أو شراب)) .
٥- قشر المحلب مسكن للسعال مقوى للحواس. ويوصف لوجع الجنين وآلام الظهر والكبد.

٥٤- مستكة (مصطكي) :

١- تعطي رائحه جيده للفم إذا مضغت وتقوي اللثه وتحافظ على بياض الأسنان .
٢- تستعمل مضاده للتشنجات المعويه وتقوي المعده .
٣- تعالج آلآم الروماتيزم والنقرس والأعصاب وتقلصات الصدر ولين العظام .
٤- تغلى المستكه وتستخدم لعلاج قرحة المعده وإدرار البول وتستعمل لاسهال الأطفال .
٥- محلول المستكه يسكن آلآم الأسنان ويطهر الجروح .

٥٥- الشيح

١- يستعمل كبخور لطرد الهوام والثعابين من البيت من النباتات المعمرة .
٢- يستعمل شرابه لطرد الديدان ويذهب الآم الظهر والفخذ شراباً ودهانا. "عشبة مغليه طارد للديدان للأطفال". أكثر من عامين.
٣- يدخل فى تركيبات بعض الزيوت العطرية.
تنبيه :- الأضرار هي أنه يجلب الصداع ويضر بالعصب .

٥٦- اللوز :

مهضم جيد إذا حمص .
١- يوصف للمرضعات والحوامل والرياضيين والمصابين بالوهن الجسماني والعقلي ومرض الأعصاب ومرض الجهاز البولي والمعده والأمعاء والحصى السل وحالات الامساك ومرضى السكر .
٢- اللوز يفيد النخاع الشوكي والجهاز العصبي .
٣- يعالج الأرق ويقوي النظر .
٤- يعالج خفقان القلب ونوبات السعال .
٥- زيت اللوز يفيد في إختناقات الصدر وحصوات البول ويعالج امراض الجلد والحروق , الآم الأذن , والآم الشرج والبواسير.

الخضروات الورقيـــة :

٥٧- الخس غذاء الفراعنه وسر الخصوبة العالية

الخس أحد نباتات " السلطات " الهامة منه خس اللاتوجا الملفـــوف المســـتدير يشبه شكله رأس الكرنبه ,ومنه الرأس ذات الأوراق الضيقة اللحمية الطريـــة , ومنـــه الأوراق البيضاويه الطويلة ذات الأوراق الطويلة والعرق الوسطى غير العريضة تؤكـــل أوراقة وعروقة طازجة .

- **يكثر زراعته في الوجه البحري بمصر من محاصيل الخضار الشتويه يزرع بـــالبذرة في المشتل في شهر سبتمبر وأكتوبر وتنقل الشتلات إلى مكانها بالحقل بعـــد ٢٠ – ٤٥ يوم من الزراعة بالبذرة .**
- **وجد بذور نبات الخس في بعض الآثار الفرعونية القديمة وفوائده الطبية هي:-**

١- الخس يساعد على الهدوء والراحة .

٢- نبات الخس يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتـــامين " هـــ" المضـــاد للعقـــم والخاص بالتناسل والخصوبة .

٣- و يحتوي على فيتامين " أ " المقوي و المفيد للنظر .

٥٨- الشبـــــت :

١- يذهب الزغطه " الفواق "   ٢- يقوي المعدة والكبد .

٣-يعالج الربوة والحصي .   ٤- يدر الطمث واللبن للمرضعات .

٥- يزيل المغص واليرقان.

٦- يمنع فساد والأطعمة شرباً والسموم القاتله مع العسل.

٧- رماده مع العسل يعالج البواسير شرباً .   ٨- دهان للقروح .

٩- الجلوس في طبيخه ينقي الأرحام من كل مرض.

١٠- مهدئ للنوم وعصارته تحل أمراض الأذن.

٥٩ – الجرجـــيـــر :

الجرجير من الخضروات الطازجة المعروفة ذات القيمة الغذائية العالمية لأنــــه يحتوي على :

١- نسبة عالية من الألياف يحتوي علي نسبه عالية من Vit . E

٢- الفيتامينات هي : ب . هـــ . أ - " Vit " A .E .B

٣-عرفه العرب قديماً ووصفوه بأنه : مغذ – مقو جنس – خاص للخصوبة

٤- يهيج الشهوة جداً لقول داؤد الانطاكي في التذكرة .

٥- مدر للبول – محرك بالباه والانعاظ .

تحذير من أكل الجرجير :-

١- الإفراط في تناول الجرجير يؤدي إلى اضرابات في الجهاز الهضمي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل هضمية « القولون ».

٢- حرقان المثانه للأشخاص المصابون .

٣- الغدة الدرقية المصابون بها ويدر البول .

- لذا يجب الاقلال بقدر الامكان من تناول الجرجير الذين لديهم هذه المشاكل والاعتدال في تناوله .

٤- نقص فيتامين هـ عند المرأة فيعرضها أثناء الحمل إلى موت الجنين " فيتامين الخصوبة "

٥- عصير الجرجير تستعمل لمنع تساقط الشعر ويعيد للشعر الحيوية والجمال.

٦٠- الكـــرات :

قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابة « زاد المعاد »

١- شرب ماؤه نافع البواسير .

٢- يسكن وجع الضرس إذا سحق بذره وعجن بالقطران إخراج منها الدود .

٣- مدر للبول والطمث.

٤- محرك للباه ومنشط للهرمونات الذكرية.

مع مراعاة عدم الاكثار من تناوله لانه يولد .

١- أحلاماً رديئه , ويظلم البصر . ٢- الصداع .

٣- ينتن النكهة. ٤- يبطئ الهضم .

٥- يفسد الاسنان واللثة .

الكرات نوعان منه:-

١- النبطي ٢- الشامي

النبطي : البقل الذي يوضع على المائدة .

الشامي : الذي له رؤوس : إذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه , نفع من البواسير.

٦١- الجـــزر:

« يفيد النظر وغير النظر»

١- الجزر من الخضراوات التي عرفت قديماً - ودار حوله الكثير من الاساطير .

٢- يزرع الجزر البلدي الحمراء البنفسجية , لتؤكل جذورة طازجة أو لتستخدم في صناعة المربي , الجزر البرتقالي اللون فيستخدم في إعداد أطباق السلطة والتخليل

وفي تزين أطباق خضر أخري , ويضاف مع البسلة الخضراء على هيئة مكعبات أثناء اعدادها للطهي لاكسابها طعماً مميزاً وامدادها بالعناصر الغذائية .

٣- يضاف إلى العدس أثناء طهيه لاكساب العدس الطعم المميز له , يزرع الجزر الافرنجي ذو الجذور البرتقالية اللون في اغسطس حتي أخر فبراير وتمتد زراعته حتي شهر مايو بالمناطق الساحلية .

وقال عنه ابن سينا في قانونه :-

أهميته الطبية والغذائية :-

١- يعالج العصبية والانفعال لاحتوائه على البوتاسيوم .

٢- غني جداً بالفيتامينات وخاصة فيتامين " أ " « Vit .A » وذلك لاحتوائه مادة الكاروتين ذات اللون البرتقالى والتي تتحول في الجسم إلى .Vit .A

٣- الجزر يهيج الباه – يدر البول – الوقاية من أمراض العيون والجلد .

٤- يستعمل في عمل المربي « مربى الجزر» لعلاج أمراض الكبد وينشط وظائفه.

٥- يستخدم لاستخراج عصير الغني بفيتامين " أ " الضروري لنمو الجسم والواقي من ضعف الرؤيه ليلاً للأشياء .

طريقة عمل مربي الجزر:

يبشر ناعماً ويغلي بالماء علي النار حتى ينضج، ثم يضاف إليه السكر أو العسل، حتى إذا قارب إلى الأنعقاد، يضاف المواد التالية (قرفة – زنجبيل – هيل "حبهان" – قرنفل – جوزة الطيب – العود الهندي – جزء من المستكي).

المقادير:

٤٥٠ جرام جزر + أوقية من الأعشاب المضافة علي أن يتم طحنها والسكر بمعدل ٤٥٠ جرام فإنه مقوى عام – نافع فى علاج ضعف الباه.

ملحوظة: علي أن يضاف عسل النحل قرب الانتهاء من التسوية.

٦٢- الشوفان : نبات عشبي :

نبات عشبي يصنع منه الحساء بعد جرشه وإضافة الحليب والسكر إليه ويستعمل طبياً فى:

١- ملين , مدر للبول .

٢- يعطي للأطفال كوجبة غذائية كاملة مع القمح والشعير بمقادير متساوية في لتر ونصف ماء وعلى نار هادئة يغلى .

٣- مغلي القشرة المحلى بالسكر دواء ضد الأرق ومهدئ للسعال والتهاب الكبد والمرارة , والمغص الكلوي ويسكن الأم والحصوات .

٤- و إذا اغتسل منه يعالج مرض الروماتزم والاضطرابات البولية بماء عشب الشوفان .

٦٣- البقدونس :

١- يزرع البقدونس لاستعماله في تزين أطباق المأكولات.

٢- يدخل في إعداد أطباق السلاطه نظراً لاهميته الغذائية والطبية .

٣- البقدونس نبات معروف ومن التوابل المشهورة .

٤- يحتوي البقدونس على العديد من الفيتامينات مثل :

مثل فيتامين أ - جـ بالأضافه إلى بعض لأملاح المعدنية الهامة مثل الحديد , الكالسيوم , الماغنسيوم .

٥- تحتوي بذور البقدونس على زيت طيار بنسبة ٧٪ والذي يتكون من:-

١- الابيول Apiol . ٢- الميريستيسين Myristicin.

٦- يفيد زيت البقدونس في علاج حالات الضعف الجنسي، وكذلك علاج خفض ضغط الدم.

٧- يفيد زيت البقدونس في علاج اضطرابات الحيض .

٨- تستخدم أوراقه الاجزاء الهوائية من النبات , في عمل شراب يفيد في علاج الآلام و مطهر بولي , المغص الكلى - ويدر البول، وينشط وظائف الكبد ويزيل حصوات المراره.

٩- تجربة أجريت في حالة حرقان البول :-

الوصفة: مجربه ولها نتائج طبية لتنشيط وظائف الكبد "تمت بشهر نوفمبر ٢٠٠٣"

١- تؤخذ أوراق البقدونس وتغسل جيداً , وتقطع أو تفرم .

٢- توضع على النار حتى الغليان والنضج تصفى وتشرب بإمكانك إضافة ملعقة صغيرة من حبة البركة + ملعقة شمر لتنشيط وظائف الكبد.

الجرعة : كوب كبير شاي من هذا العصير على الريق يومياً لمدة أسبوع .

٢- المنقوع :

ينقع المهروس من الاجزاء الفضة الخضراء للبقدونس في الماء الساخن لدرجة الغليان بمعدل ملعقة / كوب ماء ويترك المنقوع لمدة نصف ساعة يبرد ثم يصفى ويشرب حسب الحاجة وعند الشعور بالصداع.

المغلي : يغلى مسحوق البذور في الماء بمعدل ½ ملعقة / كوب ماء

الوصفة: وذلك لفترة و جيزة , بعدها يترك المغلي ليبرد ثم يصفى و يشرب .

الجرعة : نصف إلى كوب في اليوم من المغلي البقدونس .

البقدونس : يعالج أمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلديـــة كالأكزيمـــا والرومـــاتيزم والمفاصل وطارد للغازات كمقئ وعلاج الالتهابات ولا ينصح باستخدامه للنساء الحوامل.

٦٤- الكرفـــــس :

قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابه « زاد المعاد » :

١- الكرفس نبات معروف ينمو في معظم بلدان العالم .

٢- يؤكل مع السلاطة أو مطهواً مع الحساء " الشوربه "

٣- الكرفس مقوي جنسياً عند الرجال و النساء « الشهوة عند الرجال و النساء » لذا تمنع النساء المرضعات من تناوله لانه يقلل اللبن لهيجان الشهوة عندها .

٤- رطب مفتح لسدد والكبد والطحال والمعدة – يدر البول ويفتت الحصي.

٥- يؤكل الكرفس إما مع السلاطة أو مطهواً مع الحساء أو عصير مغلي.

الوصفة : عصير الكرفس :

- تضرب أوراق النبات والأجزاء الغضه منه بالخلاط ثم يصفى و يفضل أن يحلى هذا
- العصير بكمية متساوية من العسل أو عصير الجزر أو عصير البرتقال .
- مثلاً كوب عصير كرفس + كوب عسل أو كوب عصير جزر أو عصير برتقال .

الجرعة: يؤخذ من هذا العصير المخلوط مقدار ملعقة واحدة ٣مرات باليوم.

المغلي كما جاء بالبقدونس .

٦- الزيت يؤخذ منه ٦ – ٨ نقاط على كوب ماء مرتين في اليوم .

٧- طبق سلاطة خضراء كالتالي:

جرجير + جزر + عصير ليمون + كرفس + بقدونس + طماطم + بصل + خـــس + خيار + ملعقة من زيت الزيتون + مقدار من الملح .

- تحصل على مختلف العناصر الغذائية والفيتامينات اللازمة للجســم أو حســب مـــا تستطيع جهز طبق سلاطة .

ملحوظة هامة : من التجارب الجديدة المجربة على يد الباحث بكتابى هذا بذور الكرفــس تستخدم في علاج :

١- تدر البول. ٢- التهاب الكلى . ٣- تساعد على الهضم .

يقدم شراباً ٣ مرات باليوم بمعدل ملعقة كبيرة / كوب ماء ساخن مغلي .

٦٥- الفجـــــل :

جاء في تذكرة داؤد للشيخ داؤد الأنطاكي :

١- إذا خلط بالماء و العسل فإنه ينقي الصدر و المعدة و يهضم .

٢- ملين ملطف طارد للغازات .

٣- عصارة أغصانه تفتت الحصى .

٤- يصلح برد الكبد , يزيل البهاق .

ومن فوائدة الطبية التي إكتشفها الطب الحديث في عصرنا هذا :

١- الفجل يعالج الرشح . ٢- يقوي العظام .

٣-مطهر عام و يدر البول .

٤-يفيد في علاج الكبد وبعد الطعام يعين على الهضم و عسر الهضم .

٥- يفيد السعال الديكي .

٦- يفيد الجلد , مقوي عام لانه يحتوي على فيتـــامين أ , ج وأمـــلاح معدنيـــة مثـــل الكالسيوم والحديد واليود والكبريت والمنجنيز .

٦٦- الشيكوريـــــا :

١- تفيد المعدة وعلاج الأمعاء.

٢- نافع من النقرس و أورام العين إذا ضمد بورقها .

٣- ينقي مجاري الكلى , وتفيد الكبد والطحال .

٤- يقاوم السموم .

٥- يدق ورقها ويوضع فوق الأورام أبرأها .

٦- يستخدم فى تنظيم التمثيل الغذائي لمرض البول السكرى.

٧- علاج كمسهل وطارد للغازات.

٨- يستخدم كملين ولعلاج المغص.

٦٧- الكرنـــب :

١- يزرع الكرنب لاستعمال أوراقه في الحشـــو والتخليـــل والســـلطات , وهـــو مـــن الخضروات الشعبية الواسعة الانتشار , ويلائم الكرنب جـــو معتـــدل يميـــل إلـــى البرودة.

٢- الكرنب يحتوي على مجموعة من الفيتامينات Vit. A. B. C. K. E والمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والمنجنيز والبوتاسيوم.

٣- ويحتوي الكرنب على مواد مضادة للجراثيم ومواد كبريتية ومادة تشـبه هرمـون الأنسولين وزيت طيار (يشابه زيت الخردل) ولكنه يضر مرضـى الغـده الدرقيـه ومرضى الكلى والنقرس.
٤- الكرنب من الأغذية المقاومه للسرطان ....والتي تحمي منه.
٥- يستعمل عصير الكرنب في علاج مرضى السـكر والبروسـتاتا ويقـوي الرغبـه الجنسيه ,ويقوي جهاز المناعه.
٦- يعالج قرحة المعدة وتليف الكبد,ويعالج الجروح والقرح وحب الشـباب,وأمـراض الجلد الأكزيما _إذا استعمل عصيره مرتين باليوم.
٧- إذا طبخ فيعالج السعال والربو والتهاب القصبه الهوائيه.
٨- يدر البول والطمث ويعالج الروماتيزم وعرق النسا والدوسنتاريا ويطرد الديدان إذا خلطت بذوره مع شراب الترمس المغلي.

٦٨-القرنبيط "بروكولي — الزهـر" :
١- يزرع للحصول على القرص الزهري الذي يحتوي على ٣٠% بروتين المتكون من براعم الأزهار الصغيره قبل تفتحها.
٢- يستخدم قرص القرنبيط في إعداد بعض أطباق المائده كما يستخدم في التخليل.
٣- القرنبيط يقلل من إمكانية الأصابه بالسرطان ...وخاصة سرطان القولون, فقد دلـت الدراسات التي أجريت علي الأطعمة على أن الخضـر الورقيـه الكثـيره الاوراق الخضراء مثل(الكرنب والقرنبيط) هى مانعات قويه للأصابه بالسرطان.
٤- الجرعه المطلوبه من الكرنب والقرنبيط هى :
نصف طبق من الكرنب أو القرنبيط يوميا أو مره كل يومين.

٦٩- السلـــق :
جاء في " زاد المعاد " لأبن قيم الجوزيه: بأن السلق مفيد ونافع في علاج:-
١- داء الثعلب(-), الكلف, الحزاز(-),الثآليل(-) إذا طلى بمائه ويقتل القمل.
٢- يطلى به مع العسل لعلاج القوباء.

(-) داء الثعلبه: القراع.
(-) الحزاز: هو القوباء
(-) الثآليل: الكالو: أو السنط (هو الأورام الصغيرة الصلبة تنتشر علي ظـهر اليديـن وأسباب الإصابة فيرس).

٣- يفتح سدد الكبد والطحال-ملين.

- السلق من النباتات العشبيه المتطفله, ولكنه يستخدم في اعمال الطهي المختلفـــه, يضاف الى القلقاس والعدس مع التوابل.

٧٠- الخبيزه (الخبازى) :

١- نبات ورقي يزرع من أجل الحصول على أوراقه التي تستخدم في الطهو,وهى مـن نبات الخضر الورقيه.
٢- تستخدم أوراقه بعد التجفيف في أغراض طبيه كثيره.
٣- تحتوى الخبيزه على نسبه كبيره من الأمـــلاح المعدنيـــة وفيتامين (Vit. A .C)

فوائدها الطبيه هى :-

١- تنقع الأوراق بالماء ويأخذ المنقوع ويغسل به الوجه لتجميل البشره.
٢- بذورها تنفع الرئه وخشونه الصدر – أوراقها تسكن السعال.
~~٣- زهرها نافع لقروح الكلى والمثانه سواء شراباً تدر البول.~~
٤- تستخدم لبخه من الأوراق والسيقان المهروسه لعلاج القروح على أن توضع اللبخة فوق المكان المصاب.
٥- مغلي الأوراق والازهار مضمضه وغرغره لالتهاب الفم واللوزتين.
٦- تستعمل أيضا لعلاج النزلات المعويه والشعبيه والاسهال – تليـــن البطـــن ونافعـــة للأمعاء.
٧- مغلي الأوراق الدافئه تستعمل كدش مهبلي لأمراض النساء وعلاج 'لتهابات الرحم.

تنبيه : يراعى عدم الأفراط في أكلها لأنها قد تكون الحصى في الكليه الضعيفه.

٧١-السعـــــد :

هو من الأعشاب المعمره , الجذور عباره عن كرمات تحـــت ســطح الأرض , فوائده الطبيعيه متعدده هى :-

١- يستخدم في علاج امراض القلب .
٢- الجذور خافضة للحرارة , قابضة , فاتحة للشهية ومهضمه .
٣- طارد للديدان ,مدر للبول ومدر للطمث .
٤- يستخدم في علاج مرض الجذام.
٥- يستخدم في علاج أمراض الدم ,الصفراء ,الدوسنتاريا ,القيء ومضاد للتقلصات.

٧٢- الزربيــح :

هو نبات عشبي حولي ذو ساق قائمه - لونه أخضر مــائل للحمــره أوراقــه متبادله بيضاويه مسننه ومدببه من الطرف للأوراق السفلى , أما الأوراق العليا رمحيــة الشكل حادة.

فوائده الطبيه وفى علاج :-

١- يستخدم النبات كمسحوق تعفير لعلاج الألتهابات الخارجية للأعضاء التناسليه عنــد الأطفال وفي علاج البواسير كملين، مدر للبول - مثوى جنسي.
٢- يستخدم النبات في علاج الصفراء واضطرابات الكبد وتضخم الطحال.
٣- يستخدم النبات كحقن شرجيه لعلاج قرح الأمعاء.

٧٣- الثـــوم :

الثوم من عصر الفراعنة إلى عصر الإيدز:

- فصوص الثوم كانت توزع علي العمال اثناء بنائــهم للأهرامــات لتمنحــهم القــوة وتحفظم من الأمراض • • •
- الثوم لا يخلو مطبخ في العالم منه , فهو اشهر نبات طبى على وجــه الأرض مــع أخيه البصل ويدخلا في طهو "طهى" أغلب الأطعمة.
- ويزرع بمصر بكثره ويصدر للخارج للدول الأوربيه , الأمريكيه والعربيــه ,بــدأت مصر تجففه ويصدر في صفائح خاصه لأسواق أوربا لما له مــن أهميــة كبــيرة بالطهي - وكذلك إستخدام شركات الأدويه للثوم في صناعـــة الأدويــه الكيماويــه المختلفة (مثل كبسولات تومكس Tomex) لزيادة الكفــاءة الجســدية والذهنيــة، والمحافظة على الحيوية والنشاط)
- والثوم من الفصيلة الزنبقيه (الزنبق - الهليون - البصل - الكرات).
- أفضل ثوم على وجه الأرض هو الثوم المصرى لطبيعة الأرض و نهر النيل.
- يزرع الثوم في شهر سبتمبر وأكتوبر - يتكاثر الثوم بالفصوص - يكفي الفدان مــن ٦٠-٧٠ كجم .
- والثوم له رائحة مميزة نفاذه التي لا يحبها كثير من الناس مع ما يحمله من أسرار طبية رهيبة، ولذا معنى ثوم باللاتيني آي الحرف اللاذع ..... وفي لغتــن العربيــه لغة القرآن الكريم يسمى بالفوم وهو الأصح لغـــة لأن الثــوم لفظــة هيروغليفيــة فرعونية.

- للتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحه أو ورق نعناع أخضر أو يستحلب قرنفل – ورق بقدونس .
- طبخ الثوم يفسد فاعليته الطبيه , كلما كان الثوم مخزونا" قديما" كانت فاعليته أقوى أى بعد جفاف أوراقه تماما" .

فوائد الثوم الطبيـة :

- إذا أردت القوه والذكاء فعليك بفص ثوم يوميا" بكوب لبن على الريق .... نصيحه الأستاذ الشيخ محمد حيدر رحمة الله عليه .
- الثوم يشفي أكثر من أربعين مرضا" ...... داؤد الأنطاكي .
- الثوم ينقي الدم من الدهون ((الكولستيرول)) التي تسبب امراض ضيق الشرايين وأمراض القلب , وينظف الدم من الميكروبات والجراثيم أقوى من المضادات الحيويه.
- الثوم يعوق إنتشار سم الأفاعي في جسم الأنسان .
- الثوم ينظف المعده من الطفيليات ويعالج مرض الحمى الشوكية والجرب – كمادة مظهرة للجروح.
- الثوم مضاد حيوي واسع المجال لا يقل كفاءة عن المضادات الحيوية الكيماوية بالإضافة إلى مفعوله القاتل لأنواع كثيرة من الديدان الطفيلية والفطريات وميكروبات الدوسنتاريا الأميبية. وعلاج الدفتريا والتيفود والسل والجذام وعدوى المهبل افطرية (المونيليا).
- وقال عنه ابن سينا في "قانونه" : الثوم ملين يحل النفع جداً – ممقرح للجلد – ينفع من تغيير المياه ورماده إذا طلى بعسل على البهق نفع وينفع من داء الثعلبة ومن عرق انسا، وطبخه وشويه يسكن وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه ويصفى الحلق وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر من البرد، والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث، وشربه مدقوق مع العسل يخرج البلغم).

يحتوى الثوم على الآتي :–

٤٩% بروتين ٢٥% زيوت طياره كبريتيه .

– نسب من الأملاح والهرمونات المقويه جنسيا" – المضادات الحيويه – المدرات للبول والصفراء والطمث –أنزيمات فحميه ومذيبات للدهون , مواد قاتله للديدان .

حبة الثوم بها :– (التركيب التحليلي لحبة الثوم)

– الياف سليولوزيه : المكون الرئيسي لفصوص الثوم والجزء المستخدم طبيا" .
– زيوت طياره .

- كبريتات الجلوكوسيد .
- خليط متجانس من أكسيد الأليل والكبريت واليود والسلسلات .
- مادة اليسين ومادة الجارليسين : لهما تأثير قاتل على الميكروبات والفطريات خاصة البكتريا العنقوديه .

- وترجع رائحة الثوم المميزة إلى مادة اليسين (Allicine) ووصفت هذه المادة باسم البنسلين الروسى حيث كانت تستخدم في المستشفيات الروسية على نطاق واسع كمضاد حيوي للعدوى البكتيرية .
- وقد زادت أهمية الثوم والأهتمام بنبات الثوم في الوقت الحالى عن أي وقت مضى فقامت حوله الدراسات والتجارب وصار بوصفه بعض أطباء العالم المتحضر كدواء لكثير من الأمراض.
- كما أظهرت التجارب فاعلية الثوم في الوقاية من مرض الإيدز لأن له مفعول قاتل للفيروسات.
- وقد ظهر للباحثين فاعلية الثوم في مواجهة الكثير من أمراض هذا العصر الحديث لسنة ٢٠٠٣ – ٢٠٠٤ مثل أمراض السرطانات.
- مقاومة الأثار الضاره التي يتعرض لها الأنسان من تلوث البيئه بالأشعاعات
- والغازات وغيرها من المخلفات الضاره .... فما أشد حاجتنا إلى الثوم في يومنا هذا.
- وقد دلت الدراسات والتجارب الطبيه التي أجريت في كلية الطب بولاية فرجينيا الأمريكيه مؤخراً على أن سائل الثوم يحد من نمو الفطريات التي عرف عنها أنها تسبب إلتهاب السحايا .
- كما أثبتت دراسات أخرى أجريت بعضها جامعة أنديان الأمريكيه أن الثوم يوقف أو يحد من نمو أنواع من الفطريات والعفن والخميره .
- وفي جامعة واشنطن قام أحد العلماء الباحثين بدراسة تأثير الثوم على تكون الجلطه ,وقد تبين أن زيت الثوم يمنع التجلط ويحد بالتالى من إحتمالات التعرض للنوبة القلبية والسكتة لأنه يزيد من نشاط مادة "الفيبرينوليزن" ووظيفتها إذابة الجلطات.
- ويفيد زيت الثوم في علاج مرضى سكر الدم .
- وإرتفاع ضغط الدم – الأورام الخبيثة – الجرب .
- كما يشفي الثوم من الأضطرابات الناجمه عن التسمم المزمن بالنيكوتين من أثر التدخين .

٧٤- البصـــــل :

البصل من الخضر لا يخلو أى مطبخ فى العالم منه , ويدخل في طهي الطعـــام ولا يجهله أي بيت في العالم – فهو من النباتات المشهوره طبياً مع أخيه الثوم .

- من الفصيلة الزنبقية – له رائحه نفاذه مهيجة سببها هى سلفات الأليل.
- البصل ماده كبريتيه طياره لذا يحذر إستعمال البصل بعد تخزينه مقطع لأنه يتأكسـد وتتكون منه مادة سامه , لذلك يجب أن يستعمل طازجاً.
- وقد ثبت علمياً أن عصير البصل يقتل الميكروبات السبحيه وميكروبات السل يقتـــل فور تعرضه لبخار البصل .
- وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد فى العالم جزيرة شندويل بسوهاج بمصر .
- وقال أبو بكر الرازى : إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة ,والبصل المخلـــل فاتح للشهيه جداً !!

وقال إبن البيطار : البصل فاتح للشهيه أثناء الطعام , ملطف منشط ملين للبطن.

وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول , يزيد الباة إن أكل البصـــل مسـلوقاً ومع الملح يقطع الكلف والقروح والتأليل !!

- وقال داؤد الأنطاكي : عن البصل أنه يفتح إنسداد الأنف ويفتح البواســـير ويليـــن أورام المقعدة ويذهب الباسور ويقوي الشهوتين خصوصاً المطبوخ مــــع اللحـــم , ويذهب اليرقان , يدر البول والحيض ويفتت الحصوى ويعيد الشهوة إذا انقطعـــت مع الخل
- وقد جاء في مجلة كل شئ الفرنسيه : أن العالم الطبيـــب "جـــورج لاكوفســـكى" أن عصير البصل والإكثار من أكله شئ وصفه لمرضاه ولاسيما مرضـــى الســـرطان , فحصل على نتائج عظيمة مفيدة .... !!

المواد الفعالة الطبية في البصل هي :-

١-فيتامين سي (C) المضاد للتعفن والمنشط واستنشاق بخاره علاج الحلق والشـــعب الهوائية والإنفلونزا.

٢-هرمونات جنسية مقوية للرجال , مقو للجهاز الهضمي ,منشـــط للأمعـــاء ومنظـــف وطارد للديدان

٣-مادة الجلوكونين وهي مثل هرمون الانسولين لضبط السكر في الدم , لذا إن البصـــل من الآدويه المفيدة لمرضى السكر لوجود هذه المادة التي تقـــوم بخفـــض نســـبة السكر في الدم عن طريق زيادة تمثيله بخلايا الجسم "حرق السكر".

٤- يوجد بالبصل كبريت وحديد وفيتامينات مقوية للأعصاب

٥- مواد مدرة للبول والصفراء , ومنشطات للقلب والدورة الدموية وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة كما تستعمل صبغة البصل لمعالجة سوء الهضم والغازات المعوية (تنقع مهروس البصل في كمية من الكحول المركزة ٩% ويعطى منها ١٠-١٢ نقطة ٣ مرات يومياً.

٦-مواد منبهه ومنشطة للغدد والهرمونات ويقوي ضربات القلب وينشط حركة الرحم.

٧-يوجد بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والآورمايوسين والسلفات لذا هو يشفي من السل الزهري والسيلان ويقتل كثير من الجراثيم والميكروبات مثل الدفتريا والدوسنتاريا.

لذا نجد الفلاح الفقير او الانسان المعتاد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الثري الغني الذي يأكل ما لذ وطاب وهو في رغد العيش .

- ومع الايمان بأن الأعمار بيد الله إلا أنه ثبت من الواقع أن المسنين هم أكثر الناس أكلا" للبصل وغير معرضين للإصابة بمرض السرطان خاصة في بلاد بلغاريا لكثرة عدد السنين بها.

وقد قال هيرودت المؤرخ القديم : عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون يعطي اجسم مناعة ضد الإصابة بالجلطة إذا داوم الشخص على تناوله.

- للتخلص من رائحة البصل النفاذه بعد تناوله كما جاء في الثوم .
- قدماء المصريين هم أول من عرفوا فوائد البصل وقيمته الغذائيه فكان غذاء" أساسيا" لهم أثناء بناء الأهرامات يمنحهم القوه والنشاط والوقاية من الأمراض.
- قام المركز القومي للبحوث بالقاهرة بدراسة أثبتت أن البصل له تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الذكري الطبيعي ومعرفة مدى تأثيره على زيادة ونمو ووزن غدة البروستاتا والحويصله المنوية أي أنه يقوي في الذكور الصفات الذكرية المختلفة وبالتالي له قوة شفائية عالية في حالة تضخم البروستاتا واشتداد أعراضها – وكان العرب كثيراً ما يستعملون البصل في وصفات مقوية للجماع والقوة الجنسية.
- يفيد البصل في معالجة نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من: مزيج من عصير البصل مع عسل النحل بأجزاء متساوية.
- أكل بصله متوسطة الحجم يمياً تخفض كمية السكر في الدم للمصابين بالبول السكري ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش.
- وجاء من بعدهم كثير من الأطباء العرب الذين أشادو بفوائد البصل وقيمته الغذائيه وكان من أبرزهم الطبيب العلامه إبن سينا الذي اوصى بتناوله في "قانونه" ، كما أوصى به " داؤد الأنطاكي " في تذكرته إلخ.

التركيب التحليلي للبصل :-

يتركب البصل من ألياف سيليولوزيه مشبعه بزيت كبريتي طيار هـو الـذي يعطـي للبصل رائحته المميزه بالاضافه إلى العناصر التاليه :-

ماء ٨٦,٨% - بروتين ١,٣%- دهون ٠,١% - كبرهيدرات ١٠,٣% .

فيتامينات :-

- " أ " ٢٠ وحده دوليه / ١٠٠ جم بصل جاف .
- " ب١ " ٠,٢٣ ميلليجرام / ١٠٠ جم بصل جاف .
- " ب٢ " ١٥ وتضم ميلليجرام / ١٠٠ جم بصل جاف .
- حمض نيكوتينك ١.١ ميلليجرام / ١٠٠ جم بصل جاف .

أملاح معدنيه وعناصر :-

- حد يد ٣,١ ميلليجرام . - كالسيوم ١٥٨ ميلليجرام .
- فسفور ٢٥٦ ميلليجرام .
- وكذلك : صوديوم , بوتاسيوم , ماغنسـيوم ، يـود ، كـبريت وأحمـاض فسفوريه .

الأنزيمـــات :-

- إنزيمات الجلوكونين **GLOCOKinine**
- إنزيمات الأكسيداز **Osidase**
- إنزيمات الدياستيز **Diastese**

٧٥- الياسمـيـن :

١- شراب أوراق الياسمين يعالج الكحة ونزيف الرحم والصداع .
٢- شراب اوراق الياسمين يعالج آلآم الروماتيزم والنقرس .
٣- زيت الياسمين يعالج القوباء .
٤- إذا دق وغسل به الوجه فيذهب بالكلف والنمش، ويستخدم فـي عـلاج الأمـراض الجلدية.

٧٦- الورد البلـدي :

شراب اوراق الورد يعالج المغص وإلتهاب المثانه والمسالك البوليـة والنقرس والروماتيزم ومرض السكر والبول السكري ويستخدم في الأمـراض الصدرية والسعال الديكي.

٧٧- الترمـــــس :
١- شراب الترمس المغلي المحلى يطرد الديدان وخاصة الدوده الشريطيه .
٢- يدر الطمث .
٣- يستعمل كوسيله لمنع الحمل .
٤- يعالج الأمراض الجلديه (البهاق - الكلف - الصدفيه - البثور - القروح) .
٥- شراب منقوع الترمس المر يستعمل لادرار البول وتفتيت الحصوات .
٦- مسحوق الترمس المخلوط مع مسحوق الحلبه والمحلى بعسل النحل بمعدل ملعقـــة صغيره مرتين يوميا" يعالج :-
أ- يعالج مرضى السكر . ب- يعالج إرتفاع ضغط الدم .
ج- يقوي القلب والجنس والأعصاب .
٧- مسحوق الترمس فقط يعالج الامساك والغثيان والسكر.

٧٨- الأقحــــوان :
نبات حولي ذو جذور وتدية - الأوراق عليها زغب لــــها رائحــة خاصــة - والنورة شعاعية صفراء أو برتقالية الأزهار قرصية محمرة تنتشر زراعته في منطقــــة دول البحر المتوسط وجنوب آسيا.
استعمالاته الطبية :-
١- يستعمل لعلاج أعراض الحمى .
٢- تستعمل طبياً للجروح والكدمات والالتواءات ويمنع الغرغرينا
٣- يستعمل كشراب لأظهار لطفح الجلدي الخاص بالحصبة .
٤- يستخدم في علاج قرحه المعدة وعلاج الأمغاء " الأثنى عشر**Doudnal** "
٥- يستخدم بعد الحوادث لتخفيف أثار الكرمات ومنع المضاعفات الداخلية.
٦- زيت الاقحوان يستخدم لتسكين آلام الدروماتيزم المفصلي والعضلي كدهان.

٧٩- حشيشة الدينـــــار :
- نبات عشبي معمر , تنتشر في أوربا وانجلترا وهما من نباتات المناطق المعتدلة .
- والقيمة الأقتصاديه لهذا لنبات هو احتوائه على المادة المــرة **humulol** التـــي تدخل في صناعة البيرة .

الأهمية الطبية :-
١- الزيت يدخل في تحسين رائحة بعض المشروبات والعطور .
٢- فاتح للشهية ومسكن معوي .

٣- الزيت منوم sedativ كما أنه مهدئ .
٤- يستعمل بكثرة في صناعة البيرة .

الوصفات المتبعة للعلاج بهذا النبات : ملعقة صغيرة مطحونة لكل ٥٠٠ مللتر ماء ويسخن لمدة ١٥ دقيقه ويشرب ثلاثة مرات يومياً قبل الأكل بمعدل ملعقة كمهدئ.

٨٠- حشيشة الليمون :

الاستعمالات الطبية:

١- الزيت يحتوي على الستـرال، فيرفورال، ميرسين داي بنتين ، نسبة السترال في الزيت ٧٥% لذا فهو مصدر أساسي لتخليق فيتامين "أ" ولهذا يعتبر مهم من الناحية الطبية.
٢- يدخل ازيت في أدوية السعال والبرد، وصناعة العطور والصابون، والمبيدات الحشرية.

٨١- السذب "السذاب" :

نبات عشبي – جذورة خشبية – الساق طولها ٥٠ – ١٠٠ سم الأوراق متبادلة القاعدية الأزهار متجمعة في نورة عنقودية لونها أصفر مخضر – توجد الغدد الزيتيه في البتلات على هيئه بقع – الثمار قطرها ٩مم طول والبذور ١-٢ مم تنتشر زراعته في حوض البحر المتوسط والمناطق المعتدلة وشمال أفريقيا واستراليا – يزرع السذاب بالبذور في شهر مارس .

استعمالاته الطبية :-

١- الأوراق تستخدم في حالات علاج الهستريا والمغص .
٢- الأوراق المهروسة تستخدم في علاج الروماتيزم والصداع .
٣- تعلق الفروع في المنزل لإبعاد الحشرات .
٤- الإيطاليون استعملوه من زمن طويل لامراض العيون .

٨٢- لسان الجمل :

نبات معمر، ريزومات قصيرة سميكة .- الجذور صفراء – تخرج من الريزوم أوراق قاعدية رمحيه عددها من ١٠ – ٢٠ ورقة – الأزهار لونها بني – الثمار من النوع العلبة – البذور شكلها بيضاوي ١٠٠٠ بذرة / ١جم – يزهر في شهر مايو حتى سبتمبر – ومنتشر في معظم أنحاء العالم.
يزرع في اكتوبر " الخريف "

استعمالاته الطبيه :-

١- يستعمل ضمادات للجروح , ويستخدم كمضادات حيوية .

٢- طارد للبلغم وضد الكحة .

٣- يساعد على وقف نزيف الدم وخاصة من الجروح .

٤- تستخدم البذور كملين وكمادة قابضة " النار ماكوبيا الهندية ١٨٦٨ "

٥- مدر للبول وكذلك يستخدم كعلاج لحصوات الكلى .

٦- يمكن إستخدامه في "الأجار" نظراً لوجود المواد الخاطيه، كذلك في مستحضرات التجميل .

٧- يمكن استخدامه كعلف للحيوانات أهميه أخرى خارج استعمالاته الطبية

٨٣- البنفسج :

- نبات معمر وله ريزوم طويل , تخرج من الريزوم مجموعة من الجذور العرضية الرفيعة , تخرج الأوراق من الريزوم دائرية أو بيضاوية بطول ١-٣ سم الأزهار عنقودية لها رائحة عطرية , يكون الكأس من خمس سبلات .
- تخرج الازهار في الصيف بشهر ابريل – الثمار علية دائرية لونها أخضر أو بني تتفتح في ثلاث أجزاء
- تتكاثر بتقسيم النباتات القديمة في شهر سبتمبر ,أو بالعقل الطرفية في شهر فبراير في المشتل وتنقل إلى الأرض الستديمة في شهر سبتمبر .

الاستعمالات الطبية :-

١- يستخرج من الأزهار زيت عطري يدخل في صناعة الروائح .

٢- الأوراق والجذور تستخدم في الأدوية كملينات .

٣- يستخدم النبات كطارد للبلغم .

٤- تستخدم الجذور في علاج الكحة .

٥- يستخدم النباتات في علاج النزلات الشعبية .

٨٤- العتر :

من النباتات العطرية الهامة في مصر والمجموع الجذري وتدي والنباتت إرتفاعه حوالى ٧٠سم , الأوراق متوسطة التفصيص خشنه الملمس – الأزهار لونها بنفسجي – يتكاثر النبات خضرياً بتقسيمه إلى عقل بطول ٢٥ – ٣٠ سم وتحتوي ٤ – ٦ عيون – يزرع بالعقل في شهر أكتوبر – العتر من النباتات الحساسة للماء وكثره الري تؤدي إلي ذبوله .

الاستعمالات الطبية :-

١- يدخل الزيت في صناعه العطور .

٢- يدخل في صناعة المواد الغذائية لاكسابها الطعم والرائحة والنكهة .

٣- يدخل في صناعة الصابون , والمبيدات الحشرية .

٨٥- زهرة اللوتـــس :

- زهرة الحب والحيا – رمز الفخار والعظمة والتكريم " منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنه قبل الميلاد .
- زهرة العطور الفاخرة في العالم .
- زهرة الحب والجمال والشرف والكرامة والنماء في الهند .

نبات اللوتس : معمر مائى ساقة ريزوميه ذو فراغات تصل طولها بالمسافة ٦٠- ١٢٠ سم متفرغه يكسوها ولحميه بها مواد غروية .

الزهور : لونها أبيض إل برتقالي فاتح – وردي إلى قرمذي غامق .

التكاثر: يتكاثر نبات اللوتس بالحقة أو الريزمه أو البذرة.

الفوائد الطبية والعطرية لنبات اللوتس :

١- نبات اللوتس يستخدم في الطعام كغـذاء علـى صـوره المختلفـه إمـا مخلـلات والريزمومات تستخدم لتحضير نوع الأغذيه العطريه كالحلويات .. أجزاء النبـات تستخدم مقلية لعمل الشبسي والكاري

٢- تحتوي الريزومة الطازجة على المواد الغذائيه التاليه وكذلك الثمار :

١- الماء وهو النسبه الكبيره . ٢- البروتين الخام .

٣- الدهن . ٤- الكالسيوم .

٥- الفيتامينات مثل :

أ- مجموعة فيتامين " ب " المركبه (ب١- ب٢ – ب٧ – ب١٢)

ب- فيتامين " ج " (حمض لاسكوربيك) .

- أما الثمار تؤكل كفاكهه بعد إزالة الغلاف الخارجي والغلاف الجنيني لأنهما شـديدان المراره . فهي تؤكل إما مسلوقه أو محمره أو معلبه أو ماده طازجه لأنـها حلـوه ولذيذة الطعم.

والثمار تحتوي على :

١- نسبه عاليه جداً من البروتين .

٢- الكربوهيدرات النشويه والسكريه " سكر سكروز " .

٣- كميات قليله من الدهن و الألياف والكالسيوم والفسفور وفيتامين " ج "

- الأوراق والأزهار والبتلات الناضجه تؤكل كخضروات والألياف تنتج من البتلات البيضاء المصفره .

أهمية زهرة اللوتس الطبية :-

١- يستخرج منها أغلى أنواع العطور العالميه .
٢- منقوع الأزهار علاج ومسكن لمرضى البول السكري .
٣- تستعمل كدهان مسكن , ويشفي من البهاق , وداء الثعلبه .
٤- البذور تستعمل كشراب مسكن للألم ومنوم , القليل من هذا الشراب مقوي للنشاط الجنسي وتناوله بكثره يثبط لهذا النشاط بدرجه كبيره .
٥- شرابها يعالج الحمى , الجرعه المطلوبه للعلاج ٩ جم فقط أي بمعدل " ٣ ملعقه صغيره تقريباً " .
٦- منقوع الأوراق يغسل به الرأس مع تدليك فروة الرأس بالشعر جيداً يمنع سقوط الشعر .
٧- شراب الأوراق يعالج أمراض الكبد .
٨- يعالج إلتهاب المثانه .
٩- زيت زهرة اللوتس مسكن للصداع ..
١٠- مسحوق الجذور يقوي المعده ويعالج الإسهال ويعالج السعال .
١١- مستخلص حبوب زهرة اللوتس وطبخ الأوراق مع التصفيه وتخلط وتستخدم كدهان لعلاج وإلتهاب البواسير .

٨٦ – شجرة اللورا (ورق اللوري) :

(شجرة الغار) " الغار الحلو أو الفاخر أو الوردي "

- هي شجره متوسطة الارتفاع يصل طولها ٥ أمتار وهي من أشجار الزينة ومستديمة الخضرة – الأوراق مسننة – جلدية الملمس والشجرة قائمه يخرج منها عدة فروع .
- موطنها الأصلي جنوب الصين " آسيا الصغرى " .
- استخدمت كرموز للانتصار والفخار, وهي عطريه ومره قليلاً وتستخدم ضمن مجموعة التوابل .

التكاثر :-

١- البذرة : تزرع البذور بالمشتل وبعد شهرين تنبت البذور , وبعد ستة أشهر تنقل الشتلات إلى قصاري أكبر حجماً مع الري ليصل طولها إلى ٦٠ سم أي بعد سنه.
٢- بالعقله : العقله الخشبيه صعبه ولكن العقله الطرفيه يمكن إكثارها .

- الزراعه : أفضل ميعاد لنقل الشتلات لشجرة اللورا في أول فبراير , الميعاد الثاني في أول سبتمبر .

الفوائد الطبيه لشجرة اللورا " شجرة الغار " :

١- تحتوي الأوراق على زيوت طياره .
٢- تستخدم كتوابل في تحسين الطعم ونكهة الشوربه .
٣- تستخدم كتوابل لمعظم الأكلات وخصوصاً في المطبخ الفرنسي .
٤- تستخدم الأوراق بكثره في صناعة التعليب خاصة تعليب الأسماك لما لها من رائحه ذكيه .
٥- يستخدم الزيت الطيار كطارد للحشرات حيث يضاف مع عبوات العرقسوس لمنع إصابته بالحشرات وكذلك يوضع مع عبوات الأرز والتين المجفف المستورد من الخارج .
٦- مسحوق الأوراق يستخدم كعلاج معوي .
٧- مسحوق الأوراق يستخدم في علاج أمراض البروتوزوا والطفيليات التي تصيب الجهاز الهضمي للإنسان والحيوان .

- أفضل ميعاد لأخذ الأوراق للحصول على أكبر كميه من الزيت العطري هو شهر أكتوبر.
- وذلك الأوراق الحديثه كامله النمو أما الأوراق القاعديه فكانت أقل في نسبة الزيت.

٨٧- شجر الصفصاف :

شجر ينمو على جسور الترع والمصارف والأنهار.

- الاستعمالات الطبية للصفصاف هي :

١- شراب الصفصاف يعالج مرض السكر .
٢- شراب الصفصاف يزيل المغص , وخافض للحراره " الحمى " .
٣- شراب الصفصاف يقوي الجنس .
٤- شراب القشور " اللحاء " يعالج الروماتيزم والنقرس .
٥- شراب القشور يعالج إلتهاب المثانه والكلى ......
٦- شرابه يعالج أمراض الجرب والقروح .

٨٨- الكتان :

أهمية الكتان الطبيه :

١- مسحوق الكتان مع الماء الساخن والشمع يسكن الصداع المزمن .

٢- يفتح الوجه ويعطيه الاحمرار ونافع للشعر .
٣- إذا خلط بالعسل يعالج آلام الطحال ويدر الفضلات ويدر البول .
٤- إذا خلط بالعسل والفلفل يقوي الباة .
٥- يستعمل كحمامات يسكن الالتهاب والتقرحات .
٦- يعمل منه لبخه وضمادات لعلاج آلام المعدة والغدة النكفية والدمامل والجروح .
٧- زيت الكتان يعالج قروح الأمعاء .
٨- يضر البصر فتصلحه الكزبره مضافة له .

٨٩- البن (القهوة) :

الأهمية الطبيه :-

١- القهوه منبه للجهاز العصبي , ومنبه للقلب فهي تزيد ضربات القلب زياده بسيطه .
٢- القهوه مضاده لتأثير المخدرات مثل الأفيون .
٣- البن غير محمص يعالج الأسهال , بجرعه هي ملعقه صغيره من مسحوق القهوه على نصف عصير ليمونه تفيد جداً في علاج الأسهال
٤- إذا إستعملت القهوه قبل الإفطار " على الريق " تؤدي الأضرار التاليه:-
" الإصابه بالأرق والتسمم المزمن وإضطرابات الوجه وتغير لون الوجه".
٥- فنجان واحد من القهوه بعد االأكل يساعد على الهضم مع عدم تجاوزه وتعطي الشعور بالراحة إذا إستعملت بنسب قليلة .
٦- عدم تناول القهوه لمرضى القلب والضغط المرتفع ومرضى الأمراض العصبية .

٩٠- الشعير والفول والعدس :-

(راجع الفصل الثاني - الباب الأول - الحبوب والبقول)

٩١- الهندباء " الهندبا " :

- من كتاب الطب النبوي : لإبن قيم الجوزيه , قال عنها :- هي في الشتاء بارده رطبه وفي الصيف حاره يابسه , وفي الربيع والخريف معتدله , تميل غالباً إلى البروده واليبس وهي مستحيلة المزاج , منقلبه بإنقلاب فصول السنه وهي :-

١- قابضه مبرده , وجيده للمعده وإذا طبخت وأكلت بخل : عقلت البطن وخاصة البريّ منها فهي أجود للمعده وأشد قبضاً وتنفع من ضعفها .

٢- إذا ضمد بها : سكنت الألتهاب العارض في المعده , والنقـــرس , وأورام العيـــن الحاره وتضمد بورقها وأصولها تنفع من لسع العقـــرب والأوراق تقـــاوم أكـــثر السموم .

٣- تقوي المعده .

٤- تفتح السدد العارضة في الكبد , وتفتح سدد الطحال والعروق و الأحشاء , وتنقي مجاري الكلى "تفتح السد بالكبد "إنسداد بالكبد والطحال".

٥- أنفعها للكبد أمرها , وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان السددي إذا خلط به مــــاء الرطب "اليرقان السددى "الحويصلة المراريه".

٦- إذا دق ورقها ووضع على الأورام الحارة " بَّردها وحللها , ويجلو ما في الصـــدر , ويطفىء حرارة الدم والصفراء .

٧- وأصلح ما أكلت غير مغسوله ولا منفوضه : لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها , مع ذلك قوة ترياقه تنفع من جميع السموم .

٨- إذا إكتحل بمائها : نفع من العشا(-) , ويدخل في الترياق وينفع من لدغ العقرب , ويقاوم أكثر السموم .

٩- إذا إعتصر ماؤها , وصب عليه الزيت : خلص من الأدويه القتاله كلها .

١٠- إذا إعتصر أصلها وشرب ماؤه : نفع من لسع الأفاعي , ولسع العقرب , ولســـع الزنبور ولبن أصلها يجلو بياض العين .

٩٢- الشطـــــة :

- نبات شجري معمر ولكنه حولي يزرع في مصر , موطنه الأصلي أمريكا الجنوبيه .
- تحتوي الثمار على ماده الكابسكين , ومادة أميد فتيلنيك والتي تسبب الطعم الحريف للشطه , تحتوي أيضاً على فيتامين " C " , وتحتوي الثمار على زيت طيار لبيـدات ١٠- ١٥ % , جليكوزيدات ٦-٧ % , وأحماض عضويه ماليك , ستيدك .

الاستعمالات الطبية للشطه :-

١- تستخدم كفاتح للشهيه , ومنبه لجدار المعده , وتستخدم كتابل .

٢- طارد للغازات .

٣- تستخدم ماده الكابسكين في علاج الآلآم الروماتيزميه .

٤- تستخدم في علاج وتهدئة الأعصاب .

٥- يعمل منها صبغة Capsici لسيون للشعر .

٦- يستخدم لعلاج مرض عرق النسا Lumbago .

(-) العشا: هو سوء البصر بالليل والنهار، كالغشاوه.

٩٣- نبات الألف ورقه أو الحزنيل :

نبات معمر . المجموع الجذري وتدي بها ريزوم السيقان بها سلاميات قصيره والأوراق على السلاميات القصيره والاخر بالنورات الزهريه على السلاميات الطويله , الأزهار لونها أبيض محمر والنباتات تزهر في شهر يونيه .

الاستعمالات الطبية :

١- يدخل في علاج الأمراض الجلديه .
٢- الأزهار تدخل في علاج الأضطرابات المعديه , ومسهل ملين .
٣- يدخل في صناعة كثير من المشروبات الكحوليه لاحتوائه على مواد مره .

٩٤- الدوم :

أهميته الطبية :

يستعمل في علاج ضغط الدم , ينقع في الماء ويشرب وهو خافض للحراره " له تأثير قوي في خفض ضغط الدم " .

٩٥- نبات الهالوك :

نبات يكثر في زراعات الفول , ويتطفل عليه يظهر بالشتاء .

أهميته الطبيه :

له تأثير قوي في خفض ضغط الدم .

٩٦- القمح :

نبات من العائله النجيليه , محصول رئيسي للغذاء وصناعة الخبز فى مصر .

الأهمية الطبية :-

١- نخالة القمح " الرده " تستعمل مع العسل لعلاج الزكام والكحه والروماتيزم والنقرس وقرحة المعده .
٢- ودقيق القمح الغير منخول مخلوطاً مع زيت حبة البركه أو زيت الزيتون لعلاج الأمراض الجلديه مثل تشقق الجلد لاحتواء القمح علي مجموعة فيتامين "ب" المركب.
٣- إذا خلطت بالترمس وسفت لعلاج الاسهال المزمن والقولون وتستعمل للرجيم قبل الوجبات .

٩٧- الذرة :

نبات من المحاصيل الرئيسيه الهامه لغذاء الإنسان وصناعة الخبز .

الأهمية الطبية :-

١- ملعقه صغيره من زيت الذره لعلاج إرتفاع ضغط الدم , وتصلب الشراايينوالكوليسترول , والربو , والبرد والعصبيه .

٢- الزيت يفيد لعلاج الشعر وتساقطه، ويستخدم زيت الذرة فى أعمال الطهي.

٣- شراب شواشي الذره لعلاج إلتهاب الكلى والمثانه ويدر البول ويفتت الحصى ويدر الطمث .

٩٨- الحميض :

الأهمية الطبية :-

١- يعالج الإمساك والصفراء عند كبار السن بشراب ملعقه من عصيره بعد تحليته بالسكر يومياً .

٢- يضاف إلى السلاطات بقليل من أوراقه .

٣- يضاف كحساء فهو مفيد وفاتح للشهية " ملعقه صغيره من الدقيق في السمن وتحمص مع الإحتفاظ بلون الدقيق ثم تضاف إليه بصله مفرومه مع بعض المرقه مع إضافة الملح والتوابل الأخرى ثم يغلى الحساء ثم يضاف ورق الحميض المفروم " .

٩٩- الفراولة :

١- تقوي الكبد والمراره وتفتت حصى المراره .

٢- تعالج الروماتيزم والنقرس .

٣- تدر الطمث .

٤- تعالج ترياق السموم .

٥- تعالج التوتر والأرق ومهدئه للأعصاب .

٦- تعالج مرض السكر وكذلك الاسهال .

٧- تساعد علي خفض ضغط الدم.

١٠٠- الكتـــم(*) :

هو نبات السهول، ورقة قريب من ورق الزيتون – يعلو فوق القامه له ثمـــر قدر حب الفلفل فى داخله نوى: استعمالات الطبية هي:

- إذا رضخ أسود.
- إذا استخرجت عصارته، وشرب منها قدر أوقية قيأ قيئاً شديداً.
- ينفع من عضة الكلب.
- قال عنه الكندي: "بذر الكتم إذا اكتحل به حلل الماء النازل فى العين وأبرأها".
- يستخدم فى تلوين صبغة الشعر عند الشيب مع الحناء "يسود الشعر".
- أصله إذا طبخ بالماء كان مداداً يكتب به "المداد هو: الحبر"

١٠١- السنـــط(*) :

أشجار السنط بمصر منذ عهد بعيد – تنمو علـــي حـــواف وجســور الـــترع. والمصارف (تنحصر فى وادي النيل بمصر وعلي الساحل بأسوان) وتدخل فى صناعـــة المعاصر الخشبية والقوارب وأعمال النجارة الآخرى.

- القلف يحتوي علي تنينات بنسبة ٢٠-٤٨% تدخل فى كثير من الصناعـــات ورماد الخشب يدخل فى صناعة الصابون، والبذور تؤكل أثنـــاء المجاعـــات لاستخدامات الطبية والعلاجية:

١- القلف يدخل فى صناعة أدوية مضادات الحمي – **Febrifuge**
القلف يدخل فى صناعة أدوية النزيف – **Haemorrhage**
الكحه **cough** – التهاب الرئه **Pneeumonia** الأســـهال **Diarrhoea**
أمراض الكلي **Kidneydiseases** – أمراض العين – **Ophthalmla**.

٢- الأوراق: تدخل فى علاج الانفلونزا – مقويه للقلـــب **Hearttonic** أمـــراض الأسنان **Toothache** – الروماتيزم **Rheumatism**

(*) زادا لمعاد: لابن قيم الجوزيه "الكتم" (الكتم – السنط – الخردل).

- الاشجار الخشبية: دكتور/ محمد رشاد شديد كلية الزراعة، دكتور سيد فرج خليفـــة/ كلية علوم جامعة عين شمس.
- إنتاج النباتات الطبية والعطرية: دكتور/ جمال عطا عطا بشر: أستاذ بكلية الزراعة جامعة الزقازيق.

١٠٢- نبات الخـــردل :

نبات حولي – الجذر محورى – البذور لونها أبيض مصفر وتزهر فى شــــهر يونيه إلى يوليه.

الاستخدام الطبي:

١- دهان لعلاج الروماتيزم ومخدر للأورام ومسكن جلدى للتغلب علي الآلام الداخلية بدهان مكان الألم بزيت الخردل.

٢- لعلاج أمراض الغدة الدرقية.

٣- منبه للجهاز التنفسي والأوعية الدموية.

٤- ملعقة خردل علي ٤٠٠ مللمتر ماء مغلي لعلاج التهابات الجروح والحروق.

٥- خلط البذور بماء فاتر ينتج عنها مواد مخاطية لوجود مــواد فســفورية عديــدة تؤخذ لعلاج أمراض الغدة الدرقية.

الفصل الثاني

١- الفواكه في القران الكريم والجنة

١-التمر غذاء العرب المخصب

١- النخيل « الرطب – التمر – البلح » غذاء الحوامل والمرضعات.

٢- طعام السيدة مريم عليها أفضل الصلاة والسلام أثناء الحمل والولادة في سيدنا عيسى عليه أفضل الصلاة والسلام.

● هي الشجرة التي حن جزعها إلى رسول الله ﷺ لما فارقه شوقاً إلى قربه ,وسماع كلامه , وهي التي نزلت تحتها مريم لما ولدت عيسى عليه السلام .

● قال النبي ﷺ :« إن من الشجر شجرة مثلها مثل الرجل المسلم لا يسقط ورقها أخبروني ماهي؟

فوقع الناس في شجر البوادي، فوقع في نفسي أنها النخلة، فأردت أن أقول : هي النخلة، ثم نظرت فإذا أنا أصغر القوم سناً، فسكت، فقال رسول الله ﷺ "هي النخلة " فذكرت ذلك لعمر رضي الله عنه راوي الحديث في الصحيحين » " أخرجه البخاري ومسلم " – " في باب بركة النخلة "

● في الصحيحين عن عبد الله بن جعفر قال : « رأيت رسول الله ﷺ يأكل القثاء بالرطب» أخرجه البخاري في الاطعمة : باب القثاء بالرطب.

● وفي « سنن أبى داؤد » عن أنس قال :« كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات، فاحسوات من ماء – رواه أبو داود – والترمذي، وأحمد.

١- قالوا عن التمر ونذكر قوله « لابن قيم الجوزيه » في كتاب زاد المعاد، الذي قال في وصفه:

– هو غذاء فاضل حافظ للصحة، ولاسيما لمن إعتاد الغذاء به ,فأهل المدينة المنورة وغيرهم....، وهو من أفضل الأغذية في البلاد الباردة والحارة – والرسول ﷺ كان يحب التمر بالزبد.

– ويقول أيضاً ... هو أكثر الثمار تغذية للبدن، مقو للكبد، ملين للطبع وأكله على الريق يقتل الديدان، وهو كذلك فاكهه وغذاء، ودواء وشراب وحلوى، يزيد الباه خاصة التمر مع الصنوبر .

٢- قال صاحب « القانون » الشيخ ابن سينا : التمر يزيد المنى – يزيد في القوة الجنسية مع الحليب والقرفة والزنجبيل – مهدئ للأعصاب .

٣- وذكره « داؤد الانطاكي » في تذكرته فقال : يقوى الباه مع الحليب .
٤- التمر هو ثمار النخيل اليابسة وله أسماء كثيرة حسب مراحل النضج يسمى بسراً مادام غضاً طرياً، وبلحاً مادام أخضر، وتمراً حينما يصير يابساً لعل ابن قيم الجوزيه وإن كان قد بني كلامه على المشاهدة و التجربة، إلا أنه قد أصاب في قوله كل الصواب، وحينما نذهب لنمحص هذه الحكمة النبوية الآمره بالافطار على التمر من خلال عيون الطب الحديث، نجد أن التمره قد جمعت أنواع الاغذية المختلفة اللازمة لجسم الانسان والغذاء الكامل .
٥- فالمعدة أثناء الصوم ما يبلغ من ثماني عشر ساعة تقريباً تعتبر في راحه تامة للجهاز الهضمي ،وتكون المعدة في خلال هذه الفترة منقبضة وفي حالة سكون وخمول ولذلك يجب التلطف بالمعدة عند الإفطار ويبدأ بالإفطار على التمر لاحتوائه على المواد السكرية التي تصل نسبتها إلى ٩٠? سريعة وسهلة الامتصاص لعدم وجود مواد غذائية معقدة كالدهون والبروتينات وتحتاج لمدة طويلة لهضمها وامتصاصها مما يرهق ويتعب ويربك الجهاز الهضمي .
٦- ومن ذلك نلاحظ أن المواد السكرية بالتمر تعتبر منبهاً خفيفاً للمعدة من سكونها قبل إثقالها بالطعام، بالإضافة أن السكريات بالتمر تمتص بسرعة لتحترق لتعوض الجسم عن نقص السكر في الدم أثناء الصيام، والعمل على إزالة الأعراض التي تصيب الصائم مثل الضعف، الهزال، وجفاف الحلق، حيث ينشط الخلايا ويعود بحيويتها .
٧- والغذاء الكامل بالتمر هو الذي يحتوي على العناصر بكميات متكافئة من العناصر التركيب الكيماوي لثمرة تمر :-

مثل العناصر الآتية:-

١- مواد سكر	٦١ - ٩٠
٢- فيتامينات	١,٤٧ - ٢.٢
٣- بروتين	١,٤- ٣
٤- سليلوز وألياف	٢ - ٣,٥

٥- الاملاح المعدنية التالية هي :-
بوتاسيوم، الحديد، صوديوم، كالسيوم ، فوسفور، ماغنسيوم
بالإضافة إلى العناصر النادرة مثل :
المنجنيز - الحديد - النحاس - الكبريت - والماء

تركيب التمر :

١- البروتينات والأحماض الأمينية.
٢- الكربوهيدرات .
٣- المواد الدهنيه .
٤- الفيتامينات .
٥- الاملاح المعدنية .
٦- الماء .

الفيتامينات مثل :- فيتامين "أ"، ومجموعة فيتامين "ب" مثل "ب" الثيامين.

فيتامين " ب٢ " الريبوفلافين.

فيتامين " ب٣ " النياسين أو حمض النيكوتينيك.

- حمض النوليك المضاد للانيميا وضعف الذاكرة، فيتامين ب٥ "حمض البنتوثينيك

- فيتامين ب٦ "البيريدوكسين"، فيتامين: K , E, D

٧- الانزيمات : منها بكتينيه- انزيمات محلله للسليلوز.

الفوائد الطبية للبلح " التمر "

١ - إمداد الجسم بالطاقة الازمة للانسان.

" مجدد للحيويه والنشاط" للسعرات الحراريه العاليه.

٢ - تقوية الجسم بالعناصر المعدنيه خاصة عنصر البوتاسيوم الذى يساعد على التفكير.

٣- إمداد الجسم بعنصر الفوسفور الضرورى لأنتظام نبضات القلب.

٤ - إمداد الجسم بعنصر الصوديوم الذي يشترك مع عنصر البوتاسيوم اللازم في تنظيم الماء داخل الجسم وإتزانه.

٥ - يدخل في تكوين العظام والأسنان لتوافر عنصر الكالسيوم.

٦- تقوية العضلات والأعصاب بالجسم لوجود عنصر الماغنسيوم والقيام بدورها الحيوي.

٧- يقوم بتحويل سكر الدم إلى طاقه داخل الجسم ويعرف بالعنصر المقاوم للإجهاد .

٨- مقاوم الإكتئاب النفسي – مهدئ للأعصاب .

٩- يخفف من حالات سوء الهضم .

١٠ - المحافظة على سلامه الجسم من الأمراض .

١١ - يدخل في صناعه بعض المضادات الحيوية وقد دلت التجارب التي أجراها فريق طبي كندي على التمر بأنه مصدر لدواء جديد يسمى **Duostolens** وهو يماثل دواء الكورتيزون,وهذا الدواء مهم جداً لعلاج الروماتيزم , وأمراض العظام.

١٢ - له السيطرة على السمنة وتسوس الأسنان .

أهمية التمر للحوامل :

١- وقد جاءت الأبحاث الطبية الأخيرة لتكشف عن مفعول التمر الذي يعادل مفعول العقاقير الميسرة للولادة , والتي تكفل سلامة الأم و الجنين معاً – لما له من أهمية دينيه مقدسة كما جاء في سورة مريم .

٢ - يمنع النزيف الحاد بعد الولادة .

٣- يرجع حالة الرحم إلى حجمه الطبيعي إلى ما قبل الحمل .

٤ - يساعد على انقباض الرحم أثناء الولادة فتضع الأم وليدها بسهولة .

وفي ذلك يقول : عمرو بن ميمون :

"ما من شئ خير للنفساء من التمر و الرطب".

٥- التمر يساعد على تكوين لبن الرضاعة لأن التمر غني جداً بالكالسيوم و الحديد، وكذلك يساعد على نمو الطفل الرضيع لأن العنصرين مهمين في تكوين الدم ونخاع العظام.

١٣- التمر يؤدي إلى حدوث توازن بالجسم بين الشق الحامضي والقاعدي لتوافر العناصر. المعدنية مثل " البوتاسيوم و الصوديوم و الماغنسيوم" مما يجعله مانع للحموضة.

١٤- نوى البلح , وزيت نوى البلح يساعد في علاج الروماتيزم والنقرس.

٢- العجوة والشجرة من الجنة

١- عن النبي ﷺ انه قال : « من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» . في الصحيحين , من حديث سعد بن أبى وقاص.

٢- عن النبي ﷺ إنه قال-:« العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم ,. والكمأه من المن ,وماؤها شفاء للعين » .   أخرجه الترمذي

٣- قال عنها : " ابن قيم الجوزية " في كتابه « زاد المعاد في هدى خير العباد ».

٤- كل ما تقدم ذكرة عن العجوة من أحاديث عن الرسول ﷺ.

٥- إن هذا في عجوة المدنية، وهي إحدى أصناف التمر بها.

٦- العجوه من أنفع تمر الحجاز على الإطلاق ,وهي صنف كريم، ملذذ، متين للجسم و القوة.

٧- من ألين التمر وأطيبه وألذه.

٨- وفي البلح برودة ويبوسه، وهو ينفع الفم واللثة والمعدة.

أمر رسول الله ﷺ بأكل البلح بالتمر.

عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ :« كلوا البلح بالتمر، فإن الشيطان إذا نظر إلى ابن أدم يأكل البلح بالتمر يقول : بقي ابن أدم حتى يأكل الحديث بالعتيق»   أخرجه أبو داؤد

أكل البلح بالتمر كما أمر طبيب البشرية، لأن البلح بارد يابس والتمر حار رطب، ففي كل منهما إصلاح للأخر، وحفاظاً على الصحة ولدفع الضرر.

١- التمر : مقو للكبد – ملين للطبع .

٢- يزيد في الباه، ولاسيما مع حب الصنوبر، يقوي المعدة الباردة ويوافقها.

٣- يعالج خشونة الحلق.

٣- طلـــــح

١- قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابة " زاد المعاد في هدى خير العباد"

٢- قال تعالى : ﴿ وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ ﴾ (الواقعة:٢٩)

قال أكثر المفسرين : هو الموز.والمنضود: هو الذي نضد بعضه علـــى بعــض كالمشط .

٣- قيل : الطلح : الشجرة ذو الشوك، نضد مكان كل شوكة ثمره , فثمرة قـــد نضــد بعضه إلى بعض , فهو مثل الموز , وهذا القول أصح ويكون من ذكر الموز مـــن السلف أراد التمثيل لا التخصيص والله أعلم.

٤- فوائد الطلح هي :

١- ينفع من خشونة الصدر والرئة والسعال .
٢- نافع من قروح الكليتين والمثانة ومدر للبول.
٣- يزيد في المني ويحرك الشهوة للجماع.
٤- ملين للبطن .
٥- يؤكل بالسكر أو بالعسل لدفع ضرره , ويتم أكله قبل الطعام لأنـــه يضــر المعده , ويزيد في الصفراء والبلغم .

٤- طلـــع النخيـــــل

١- قال تعالى : ﴿ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴾ (ق:١٠): ﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْـــلٍ طَلْعُـــهَا هَضِيمٌ ﴾ (الشعراء:١٤٨)

٢- وقال عنه أيضاً ابن قيم الجوزية في كتابة « زاد المعاد »

٣- طلع النخل : هو ما يبدو من ثمرته في أول ظهوره، وقشره يسمى الكفرى.

النضيد : المقصود الذي قد نضد بعضه على بعض، والطلع نوعان: ذكر وأنثى مثل دقيق الحنطة يأخذ من الذكر فيجعل في الأنثى (اللقاح)، الهضيم هو المنضــم بعضه إلى بعض قبل تشقق الكفرى عنه.

٤- طلع النخل :

١- ينفع من الباه – يزيد في المباضعه.
٢- دقيق طلع النخل إذا تحملت به المرأه قبل الجماع أعان على الحبل «الحمل» إعانــة بالغة.
٣- هو في البروده و اليبوسة في الدرجة الثانية.
٤- يقوي المعدة ويجففها.
٥- يسكن ثائرة الدم مع غلظه وبطء هضم.
٦- يعقل الطبع ويقوي الأحشاء , بالإكثار منه يضر المعدة والصدر.

الجمار: هو شحم النخلة مثله تماماً – وكذلك « البلح، والبسر، والتمر» نفس الفوائد السابقة، واصلاح الضر بالسمن أو بما تقدم ذكره.

٥- العنب

- هو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه هم : (العنب – الرطب – التين)
- وقد ذكر الله سبحانه وتعالى العنب في ستة مواضع من كتابه في جملة نعمه التي أنعم بها على عبادة في هذه الدار وفي الجنة.
- ورد ذكر العنب في القرآن الكريم في احد عشر موضعاً . (في سورة البقرة، سورة الأنعام، وسورة النحل، وسورة الرعد، وسورة الإسراء، وسورة الكهف، وسورة المؤمنين، وسورة يس، وسورة النبأ، وسورة عبس)
- سورة النحل :

﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ...﴾ (النحل:١١)

﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقاً حَسَناً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (النحل:٦٧)

- عن ابن عباس رضي الله عنه قال : "رأيت رسول الله ﷺ يأكل العنب خرطاً" . ويذكر عن رسول الله ﷺ "أنه كان يحب العنب والبطيخ" .
- قال عنه " ابن قيم الجوزية" في كتابة " زاد المعاد في هدى خير العباد".
- قال عنه الدكتور أيمن الحسيني في كتابه : « من كنوز الطب الشعبي»:-

١- العنب من أفضل الفواكه، وأكثرها منافع , يؤكل رطباً ويابساً، أخضر و يانعاً وهو فاكهة مع الفواكه، وهو قوت مع الأقوات , وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وطبعه طبع الحبات الحرارة والرطبة، وجيدة الكبار المائي، والأبيض أحمد من الأسود إذا تساويا في الحلاوة، المتروك بعد قطفة يومين أو ثلاثة أحمد من المقطوف في يومه فانه منفخ مطلق للبطن .

٢- العنب المعلق حتى يضمر قشرة جيد للغذاء – مقو للبدن، وغذائه كغذاء التين والزبيب.

٣- ملين مسهل للطبيعة خاصة، إذا ألقى عجم العنب .

٤- الإكثار منه مصدع للرأس، ودفع هذا الضرر منه بالرمان المز .

٥- عرف عن العنب خاصية التقوية منذ القدم .

٦- أثبتت التجارب فائدة العنب في إدرار البول وتقليل حموضته، ويخفض نسبة حمض البوليك في الدم « من المخلفات الغذائية التي تترسب في المفاصل وتؤدي إلى مرض النقرس».

٧- يساعد ويعمل العنب على تنشيط وظائف الكبد والطحال، ويزيد من إدرار الصفراء .

٨- ملين للأمعاء ويقلل الاختمارات في المعدة والأمعاء .
٩- العنب يساعد على مقاومة الجسم للأمراض، مقو للبدن، وغذاء جيد لاحتوائه على:
١- المواد السكرية بنسبة ١٥؟ منها حوالـــي ٧؟ جلوكــوز« ســكر احــادي »
ونسبته تزداد كلما نضج الثمار، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً، وأســـهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم .
٢- يحتوي العنب على مواد بروتينية ١,٥؟
٣- يحتوي العنب على مواد دهنية . ١,٥ ؟
٤- كميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها : حمض الليمون ,حمض الطرطير..
٥- يحتوي العنب على العناصر المعدنية الهامة هي: البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور.
٦- يحتوي العنب على كميات من الفيتامينات هي :(أ، ب ، ج) " Vit .A .B .C"
١٠- العنب يقاوم ويقلل من الإصابة بمرض السرطان خاصة سرطان المعدة والقولـــون لانه ينقي الدم ويخلص الجسم من سموم المرض، "إذا حرص المريـــض علـــى تناوله من خلال نظام غذائي معين " .لهذا العنب يجدد الخلايا وطـــارد للســموم ومطهر.
وقالوا عنه الأطباء :
١١- تناول كوب من عصير العنب على الريق صباحاً يحفظ الجسم من الأمراض يومياً لذلك العنب مقوي عام في حالات الضعـــف , وفقــر الــدم والإرهـــاق , ودور النقاهة ونقص التغذية.
١٢- عصير العنب يفيد في حالة السعال ويفيد الرئة.
١٣- عصير العنب يفيد في ترطيب الوجه وغسيله ونظافته وذلك بمسح الوجه بقطنه مبلله بالعصير وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالمـــاء الفـــاتر مـــع قليـــل مـــن بيكربونات الصوديوم.
١٤- العنب يفيد في حالة الضغط، سوء الهضم، والامســـاك، والبواســـير، والحصـــاه، البولية، بالإضافة إنه منشط قوي لوظائف الكبد.
١٥- العنب ببذره وقشره يسبب الأسهال.
١٦- زبيب العنب مزيل للحموضة من الدم كما سيأتي شرحه بعد.
١٧- أوراق العنب غنية بالأملاح والفيتامينات المختلفة وتستخدم في أعمال الطهي.
والأوراق تستخدم لعلاج الغرغرة في الـــنزلات الخفيفـــة وذلـــك باســـتعمالها مطبوخة.
١٨- عصارة سيقانه « قضبانه » إذا شربت سكنت القيء , وعقلت البطن وكذلـــك إذا مضغت قلوبها الرطبة , وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء , ونفـــث الـــدم وقيئه ووجع المعدة.

١٩- دمع شجرته الذي يحمل على قضبانه « سيقانه » ,كـالصمغ إذا شـرب أخـرج الحصاة.

٢٠- دمع شجرة العنب الذي يحمل على قضبانه , إذا لطخ به , أبرأت القوب والجـرب المتقرح وغيره , مع إستعمال الماء والنطرون لغسل الجزء المصاب قبل العـلاج بدمع قضبان العنب .

٢١- رماد قضبانه إذا تضمد به مع الخل+ زيت الورد + والسذاب.

(رماد قضبان العنب + خل + زيت الورد + السذاب) ضماده تفيد فـي عـلاج الورم العارض في الطحال.

٦- زبـيـب

روي عن حديث عن رسول الله ﷺ قال :« نعم الطعام الزبيب، يطيب النكهـة، ويذيب البلغم»

١- أجود الزبيب (ماكبر حجمه، وسمن شحمه ولحمه، ورق قشره، ونـزع عجمـه، صفر حبه)

٢- هكذا قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابة « زاد المعاد »

٣- الزبيب كالعنب المتخذ منه :- والحلو اللحم أكثر غذاءً من العنب - الحلو منه حار، الحامض قابض بارد، الأبيض أشد قبضاً من غيره.

٤- الزبيب يفيد في علاج قصبة الرئه - والسعال , وألام الصدر و الحلق.

٥- الزبيب يفيد في علاج الكلى والمثانة.

٦- الزبيب يقوي المعدة - ملين ومسهل للطبيعه - يساعد على سوء الهضم.

٧- الزبيب يقوي الكبد والطحال وهو يخصب الكبد وينفعها بخاصيته.

٨- الزبيب نافع للحفظ : قال الزهري : من أحب أن يحفظ الحديث : فليأكل الزبيب . وكان المنصور يذكر عن جده عبد الله بن عباس : " عجمه داء، ولحمه دواء "

٩- إذا لصق لحمه علي الأظافر المتحركة أسرع قلعها.

١٠- والحلو منه وما لا عجم له نافع لاصحاب الرطوبة والبلغم.

٧-التيـن (اسم سورة في القرآن)

قد أقسم الله به في كتابه « لكثرة منافعة وفوائدة »

[لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة، لذلك لم يأت ذكره في السنه]

قال عنه « ابن قيم الجوزية » في كتابه " زاد المعاد في هدى خير العباد ".

١- أجود الابيض الناضج القشر.

٢- يجلو رمل الكلى والمثانة.

٣- يؤمن من السموم.

٤- أغذى من جميع الفواكه، يغذي البدن غذاءً جيداً.

٥- نافع من خشونة الحلق والصدر، وقصبة الرئة.
٦- يغسل الكبد والطحال.
٧- ينقي الخلط البلغمي من المعدة.
٨- ويابسه يغذي وينفع العصب.
٩- وهو مع الجوز واللوز محمود.
١٠- إذا أكل مع الجوز والسذاب(-) قبل أخذ السم القاتل , نفع وحفظ من الضرر .

ترجع قيمة التين الغذائية إلى :-

١- إحتوائه على عناصر غذائية ضروريه للجسم مثل البروتين .
٢- فيتامين " ب " Vit. B. بفوائده العديدة .
٣- فيتامين " ج " Vit. C الذي يزيد من مقاومه الجسم للامراض .
٤- فيتامين " ك " Vit k الذي يساعد في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف.
٥- يحتوي على عناصر معادن أساسيه للجسم أهمها :-
   أ- الكالسيوم والفسفور " لصحه العظام "
   ب- الحديد " لصحه الدم "
   ج- اليود " لعلاج الغدة الدرقية " , الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس.
٦- يحتوي التين على نسبه كبيرة من السكريات التي يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة التي تمكنه من أداء وظائفه المختلفة .
٧- أوراق التين علاج ألم الحيض وتنظيم الدورة . (راجع سيدتي الجميلة) الباب الأول بالفصل الرابع.
٨- التين لعلاج الأمساك , وعلاج اضطرابات القولون وكسل الأمعاء (راجع الباب الثاني بالفصل الثاني - أمراض الجهاز الهضمي)
٩- التين مفيد للكلى - مفيد للنزلات الصدرية , وعلاج ألام المعدة .
١٠- يستعمل كمضمضه في تقرحات الفم واللثة .

(-) السذاب :هو عشبه خضراء زرقاء اللون تفوح منها رائحه قويه , أوراقها بيضويـة الشكل مجنحه ومنقطه , تزهر في شهري تموز وأب أزهارها نجمية الشكل صفراء خضراء (التداوي بالأعشاب ب ص ١٨٤)

* راجع الفصل الأول لمعرفة أهمية نبات السذاب رقم ٨١ "الأعشاب والنباتات الطبية بالباب الأول"

٨-الــرمـــــان

قال تعالى :﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن:٦٨)

قال ابن قيم الجوزية في كتابه زاد المعاد :-

١- حلو الرمان حار رطب - جيد للمعدة ومقوي لها بما فيه من قبض لطيف .
٢- نافع للحلق والصدر والرئه ,جيد للسعال .
٣- ماء الرمان ملين للبطن .
٤- يغذي البدن غذاءً فاضلاً يسيراً سريع التحلل ويولد حرارة يسيره في المعدة قابض لطيف نافع للمعدة الملتهبة .
٥- يهيج الباه "يعين علي الباة"
٦- حامض بارد يابس ينفع المعدة الملتهبة، يدر البول - يسكن الصفراء - يقطع الاسهال ويمنع القيء، يلطف الفضول.
٧- يطفئ من حرارة الكبد، يقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي والآلام العارضة للقلب، وفم المعدة ويقوي المعدة ويطفئ المرة الصفراء والدم.
٨- إذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم وأكتحل به قطع الصفره من العين , ونقاها من الرطوبة الغليظة.
٩- حب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة , وأقماعها للجراحات.
١٠- قالوا عن الرمان :« من ابتلع ثلاث من جنبذ(-) الرمان في كل سنه، أمن من الرمد سنته كلها »

أفادت الأبحاث العلمية للرمان وقالوا الأطباء عن الرمان :-

١- يعمل على تقوية القلب وقابض وطارد للدودة الشريطية، يبيد الدوسنتاريا.
٢- مسهل خفيف، ينظف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم، ويشفي من عسر الهضم.
٣- يحتوي الرمان على السكر ,البروتين - الدهون، أملاح معدنية وفيتامينات وبعض الأحماض العضوية مما يجعله ذو قيمه غذائية مرتفعه.
٤- منقوع قشر الرمان :

- مانع للنزيف الدموي خاصة نزيف البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة.
- قابض للإسهال وعلاج الدوسنتاريا بذوره وعصيره قاتلان للدود المعوي.
- ينشط وظائف الكبد والطحال شرابه مفيد في الحميات والعطش.

(-) جنبذ : هو زهر الرمان البستاني , وقيل : هو عقد الرمان

ملحوظة : عند إستعمال قشرة الرمان لعلاج الإسهال الشديد و الدوسنتاريا يتـــم غلـــي القشرة بالماء ١ : ٢٠ ثم يصفى.
الجرعة : يؤخذ ٣ ملاعق يوميا.
قشر الرمان نافع جدا لعلاج الكبد والطحال.

من الإعجاز العلمي في السنة النبويه(*)

(في الرمان حبه من الجنة)

عن الرسول " ﷺ" (ما من رمانه إلا وفيها حبه من رمان الجنه)

ويروى عن ابن عباس : قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم ": (.... بلغني أن ليس في الأرض رمانه إلا تلقح بحبه من حب الجنه ....)

" رواه الطبراني وهو صحيح"

- شجرة الرمان تنتمي إلى مجموعه من النباتات التي تجمع في عائله واحده تعـــرف باسم الرمانيه، وتتميز هذه العائلة بأشجارها الصغيرة وتضم جنســـاً واحـــداً هـــو الرمان.
- قد ثبت علمياً للمصور الفلكي البريطاني الشهير (فريد هويل) :-

١- قام بتصوير بعض هذه الكائنات في كتاب له (الكون الذكي).
٢- ثبت علمياً له بالتصوير لبعض النيازك وغبار الشهب التي تلتقطها الأرض سنوياً ما بين المليون والمليوني طن سنوياً.
٣- أن تلك النيازك والشهب تحتوي على كائنات حيه دقيقه شبيهه بأمثالها التي تعيـــش في الأرض بنجاح رغم المشقة والمخاطر المحيطه بها من رحلتها الفضائية إلـــى الأرض.

- والذي أنزلها قادر على أن ينزل ما يشاء من السماء إلـــى الأرض ولأن الله قـــادر على كل شيء لما لهذه الثمره من فوائد كثيرة والبركة التي أنزلها الله تعالى فيها.

١- ثمرة الرمان لبيه شحميه، ذات بذور عديده، منغرسه في الطبقة اللبيه، الثمره لـــها غلاف جلدي سميك، يبطنه غلاف لبي غشائي لحمي، وهي مقســـمه داخليـــاً إلـــى ثماني حجرات، وبذورها مضلعه أو بيضاوية وتحتوي على سائل حلو المذاق.
٢- تحتوي على نسبه من الماء تصل إلى ٨٥% من وزنها، وتحتـــوي علـــى ٤٠٠-٥٠٠ بذره.
٣- نسبة المادة الصالحة للأكل تصل إلى ٥٦% من وزنها ، وزن الثمرة الواحـدة ٥٠٠ جم.

(*) الدكتور/ زغلول النجار: من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

٤- نسبة السكريات تصل إلى ١٢% أغلبها من السكريات الخماسـية سـهلة الـهضم، بالإضافة.

إلى نسبه ضئيله الدسم , القلف والقشره بها مركبات التانين والبلليترين.

٥- نسب متفرقه من (أملاح البوتاسيوم، الكالسيوم، الماغنسيوم، الفوسفور، الحديد، النحاس، الكبريت، الكلور وأعداد من الفيتامينات والأحماض النافعة).

فوائد الرومان :

١- تساعد على هضم الطعام بصفة عامه، وتهضم الدهون بصفة خاصة.

٢- شراب نقيع قشر الرومان ولبها بعد غليه يقاوم الجراثيم والطفيليات.

٣- يستخدم قشر الرومان وحب الرومان بعد تجفيفها وطحنها في علاج حموضة المعده الذائده، قرح الجهاز الهضمي وقرح الإضطجاع التي كثـيراً مـا يصيـب قعيـدي الفراش.

٤- يستخرج من قلف الشجره وغلاف الثمره صباغ لها فوائد صبغيه في دبغ الجلود.

٥- ثمرة الرمان غنيه بالفوائد الصحيه الكثيره ومنافع كثيره لقول الرسـول صلـى الله عليه وسلم . " د/ زغلول النجار ".

٩-المشمـــش

يحتوي المشمش على :-

١- مجموعه غنيه من الاملاح المعدنيه مثل البوتاسيوم وهو عنصر هام لخلايا الجسم.

٢- غني جداً بعنصر الحديد : وهو يساعد على تقوية الدم , ويزيد مـن كـرات الـدم الحمراء.

٣- قمر الدين غني بفيتامين (أ , ب , ج) -" Vit .A . B . C".

٤- يحتوي المشمش على مجموعه من الفيتامينات المقويه للأعصـاب والتـي تقـي الأوعية.

الدمويه من التصلب، وتحفظ الأمعاء من الإلتهاب " VIT. B1..B12".

٥- المشمش أغنى الفاكهه بالمعادن والفيتامينات التي تقوي العظـام والأنسـجة مثـل الكالسيوم وفيتامين د – " VIT . D " .

٦- نواة المشمش والتي تستعمل في " الدقه الشهيره " فهي تحتوي على نسبه عاليـة من أكسيد الحديد، وكذلك نواة الخوخ تستعمل في عمل "الدقه الشهيره ".

● تنبيه هام : النواه المرة بها حامض سام – " الدقة الشهيرة مجربة".

٧- المشمش الجاف " المشمشية " يحتوي على نسـبه مـن السـكريات والفيتامينـات والمعادن والأحماض العضوية لإمداد الجسم بالسعرات الحرارية اللازمة.

٨- المشمش يحتوي على الأملاح المعدنية القلوية لذلك فهو غذاء كامل يقوي الجسم خاصة بعد الصيام.

١٠- الخوخ والبرقوق

١- تعد فاكهة الخوخ والبرقوق من أفضل الأغذية التي تفتح الشهية وهو ما يحتاجه كبار السن يعمل منه مربى وتؤخذ ملعقتان كل صباح لفتح الشهية وإكساب الطاقة والحيوية.
٢- الخوخ منشط لوظائف الكبد، ويقوي عضلات الأمعاء فيساعدها على مكافحة الإمساك، إذاً الخوخ ملين، سهل الهضم سريع الامتصاص.
٣- مدر للبول ويحافظ على قلوية الدم، والتخلص من الفضلات السامة والإمساك.
٤- احتواء الخوخ على مواد سكريه مما يجعله سهل الهضم والامتصاص وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية والعمليات الغذائية الداخلية.
٥- أزهار الخوخ وأوراقه لها خاصيتان متناقضتان ويعطي في حالة توتر الأعصاب وللتخلص من الفضلات السامة والإمساك.
٦- أما غلي الأوراق بارداً تمنح الهدوء والراحة.
٧- الخوخ مفيد للشعر والجلد.
٨- أما في حالة ركود الأمعاء وحثها على الحركه وإثارتها فيعطى الوصفه كاملة برقم (٥).
٩- يتميز الخوخ باحتوائه على حمض التينك " Tenec Acid" وهذا الحامض يزيد الافراز المعدي مما يجلب الشهية للطعام.

١١- الموز

١- الموز هو طعام الفلاسفه، وقد أطلق عليه الأقدمون هذا الاسم حين شاهدوا حكماء الهند وفلاسفتها يتخذون من الموز غذاء يعينهم على التأمل والتفكير.
٢- الموز غني بالمواد الكربوهيدراتيه التي تعطي الجسم الطاقه والحرارة.
٣- الموز يعالج انخفاض ضغط الدم المرتفع، بمعدل موزة إلى موزتين في اليوم ولمدة أسبوع، لاحتوائه على نسبه عالية من عنصر البوتاسيوم وزيادة أملاح الصوديوم داخل الجسم.
٤- يمنع تصلب الشرايين وعلاج للكلى.
٥- منظم لعملية التبرز وللقناه الهضمية.
٦- يحتوي على نسبه من أملاح الفسفور الضروري للذكاء الذي هو أساس كل نشاط فكري .
٧- يحتوي الموز على فيتامين ا . ب . ج "VIT. A.B.C".

٨- الموز مغذ، مسهل، مدر للبول، مفيد للمسالك البولية، يمنع التقرحات، يحمي المعدة ويخفض الكوليسترول في الدم.

١٢- البطيخ

١- يحتوي على نسبه عالية من الماء تطفىء الظمأ، ترطب الجسم في أيام الصيف.
٢- عصير البطيخ يفيد في علاج مرض الروماتيزم.
٣- يعالج الأورام وينقي الدم.
٤- علاج لبعض الأمراض الجلدية ويزيل قشور الجلد والشعر وينعم الشعر.
٥- يفتت حصى الكلى ويدر البول .

- روى أبو داود والترمذي : عن النبي صلى الله عليه وسلم (أنه كان يأكل البطيخ بالرطب، ويقول : " نكسر حر هذا ببرد هذا، وبرد هذا بحر هذا").
- ينبغي أكل البطيخ قبل الطعام.
- قال بعض الأطباء : " إنه قبل الطعام يغسل البطن غسلاً , ويذهب بالداء أصلاً"

١٣- السفرجل

"عن ابن قيم الجوزيه " في كتابه زاد المعاد :-
١- جيد للمعدة.
٢- يسكن العطش والقيء.
٣- يدر البول.
٤- ينفع من قرحة الأمعاء ونفث الدم.
٥- قبل الطعام يقبض وبعده يلين الطبع.
٦- حبه ينفع من خشونة الصدر وقصبة الرئة، وكثير من الأمراض.
٧- دهنه يمنع العرق ويقوي المعدة.
٨- المربى منه يقوي المعدة والكبد، يشد القلب ويطيب النفس.
- راجع طرقة عمل المربي للسفرجل بالأعشاب الطبية "وصفات أخرى للكبد والطحال والمرارة" بالباب الثاني الفصل الثاني.

١٤-الليمون(*)

مضاد حيوي طبيعي "وقائي وعلاجي"

ثمرة الليمون المالح :-
١- شجرة الليمون البلدي كبيرة الحجم وهي من الموالح من " العائلة السذبية " منها البرتقال، اليوسفي، النارنج، الليمون الهندي، الجريب فروت والليمون وغيرها.

(*) أ.د. محمود عبد القادر الشيني - وزارة الزراعة - مركز البحوث الزراعية.

٢- يقال أن هذه العائلة سميت " بالموالح " نسبة إلى الليمون المالح.
٣- تعتبر ثمرة " الليمون المالح " من أكثر أنواع الموالح إنتشاراً، وتعود أهميتها في كثير من الدول وعلى الأخص مصر إلى قيمتها الغذائية المرتفعة وهى من أصغر أنواع الموالح حجماً ووزناً.
٤- فقد جاء في كتاب " ابن البيطار " ثم عرف في " دائرة المعارف البريطانية " يعود إلى أكثر من قرن مسجلاً التاريخ عن الليمون المالح، مؤكدين أنها تعود إلى قدمائنا المصريين حيث وجدوا ثمارها في كثير من المقابر بأواني الأغذية الممتلئة بالطعام عند جثث القدماء المصريين المحنطة.
٥- معنى كلمة بنزهير في لغتنا الهيروغليفية القديمة مزجاً بالاثنتين هما:-
١- بنز معناها " سم ".
٢- هير ترجمتها " مضاد ".
فيكون مسمى ثمرة الليمون " البنزهير " أي المضاد للسم .
٦- أنواع الليمون هي :-
١- الليمون البلدي أو " البنزهير ".
٢- الليمون الحلو - منه الليمون الحلو، المخرفش، الأضاليا لونها أصفر أو أصفر مشوب بالاخضرار.
٣- الليمون الهندي : لونه أصفر فاتح أو أصفر محمر.

تركيب ثمرة الليمون:

أولاً : القشرة الخارجية : تعرف باسم " فلافيدو " "FLAVEDO" " تغطى بطبقه من الكيوتيكل بخلايا وتنتشر بها الغدد الزيتيه الموجود بها مخلوط الالدهيد المسمى. " ستر ال " " CITRAL " واليه توجد معظم الرائحة العطرية بالزيت بنسبة ٤ : ٦ %.
- أما كحول سترونيللال - Citronellal
- تربنين - D. Limonine
تصل نسبتهما حوالي ٨٠: ٩٠ %.
هذا ويستعمل زيت الليمون في صناعة الروائح العطرية، وفي صناعة صابون الزينة وصناعة بعض الحلويات لإعطائها النكهة والطعم المميز بمرارته الرقيقة.
ثانياً: يلي طبقة " الفلافيدو " الخارجيه طبقة " الالبيدو " " ALBEDO " التي تتكون من خلايا برانشيمية غير منتظمة الشكل وتحتوي نسبه من البكتين تصل إلى ٢٠%.
ثالثاً: لب ثمرة الليمون يتكون من الكرابل " CARPELS " أي الفصوص، ويغلف الفص.

بغلاف رقيق يضم بداخله الأكياس العصيرية، وتنتشر حولـــها عـدد قليـل مــن البذور. أما الزيت فيقع بداخل البذرة.

الأهمية الغذائية والعلاجية لثمرة الليمون :

١- تبعث الراحة والرضا لما تحتويه القشرة من الغدد الزيتية.

٢- تمنع القيء والغثيان بعصيرها المرغوب طعماً.

٣- يمنع العطش , ويلطف آلام الصداع.

٤- تضبط سريان الدم بالأنسجه وخفض قلوية الدم لما تحتويه من العصير لإنخفـــاض قيمة الأس الأيدروجيني وإرتفاع الحموضة.

٥- تحتوي المكونات النيتروجينيه من البروتينات بنسبة ٠,١ : ٠,٢% مثل البروتينـات والببتيدات والفوسفاتيدات البسيطه وغيرها من الأحماض الأمينيه بنسبه ضئيلة.

٦- تحتوي على الأحماض العضويه مثل حمض الستريك الذي تزيد نسبته من المـــواد الذائبه الكليه إلى حوالى ٥٠%.

٧- العناصر المعدنيه ومهمتها في الأتي لعصير الليمون :-

١- المحافظة على الجسم بصحته وحيويته حيث يعمل على تنظيم الحموضة فــي جسم الإنسان .

٢- تحتوي على مجموعه من العناصر المعدنيه مثل الصوديوم , البوتاســـيوم، الكالسيوم، الماغنسيوم، الكبريت، الفسفور وعناصر مثل الحديد، النحـــاس، الألومنيوم والمنجنيز .

٣- مركبات الفلافون ذات الطعم المر منــــها حمــض ليمونكســيك - حــامض ليمونكسيك " Lemonexic acid ".

١- السكر بنسبة ١% خاصة في الليمون البلدي .

٢- المواد البكتينيه " pectien " .

١٠- الفيتامينات " Vitamins " :-

١- فقد أثبتت الأبحاث منذ عام ١٧٠٠م بأن أهمية ثمار الليمون فـــي عــلاج مــرض الأسقربوط " scurvy " .

٢- وفي عام ١٩٣٢ أمكن التوصل إلى ما تحتويه ثمار الموالح المختلفة الأنواع علـــى حامض الأسكوربيك " ascorbic acd " .

أي فيتامين " ج " - " Vit . C " الذي يقضي فعلا" على هذا المرض.

أهمية هذا الفيتامين ج - Vit . C :-

١- المحافظة والبناء على المواد الرابطة لخلايا الجسم المختلفة مثل الأنسجة المتباينـــة المرتبطة - والغضاريف والعظام والأسنان .

٢- يقوم " Vit . C " في تماسك الأنسجة الرابطة لتفاوتات الأوعية الدمويـــة لــذا يساعد على التئام الجروح.
٣- يساعد في علاج حالات الأنيميا الناتجة عن نقص عنصر الحديد بالجسم وعدم توفر كرات الدم الحمراء .
٤- تحتاج السيدات عند الحمل و الرضاعة كميات زائدة من فيتامين ج - Vit . C.
٥- وقاية وعلاج للإنسان من نزلات البرد.
٦- وقاية ومقاومة لجسم الإنسان من الأمراض المعدية الحاده مثل الأنفلونزا المتعـددة، الحمى الروماتيزمية.
٧- له أهميه كبيره في علاج إلتهاب الفم و اللثه وتسوس الأسنان وتآكلها.

- وثمار الليمون لها أهميه أخرى في الطعام هى :-

١- يستخدم في التخليل كفاتح للشهية بجانب الفوائد المذكورة سابقاً.
٢- يستخدم في حفظ الخضار بأنواعه من الفساد والتلف.
يستخدم في حفظ العصائر والمشروبات بأنواعها كمادة حافظه للحفاظ عليها من الفسادة التلف. أستخدم حديثاً في مستحضرات التجميل.

مـــلـــحـــوظـــة:-

- الجميع يعرف كيفية إستخدام عصير الليمون إما شراباً أو مضافاً للطعام بأنواعــه وكذلك الأسماك وغيرها من اللحوم .... إلخ

١٥- شجــرة التــوت

هي شجره كثيرة متفرعة الفروع , كبيره , متساقطة الأوراق، ذات عصاره لبنيـــه، ثمارها كثيفه وتزرع من أجل ثمارها وتستخدم في عمل المربى.

أهمية شجرة التوت الطبية والغذائية:

أ- عصارة النبات تستخدم في علاج الأمراض التالية:
١- علاج أمراض السرطان.
٢- علاج نزلات البرد ولاسعال والصداع.
٣- علاج عسر التبول.
٤- علاج التهاب العين.
٥- علاج الاسهال والانيميا.

ب- اللحاء قلف الجذور:
١- مخفف السعال .
٢- مقوي .
٣- مدر للبول .
٤- مجدد للنشاط
٥- يفيد في علاج إنتفاخ البطن والاستسقاء .

ج- الأوراق :

١- خافضه للحراره .　　　٢- تستخدم في إلتهاب العين .

٣- عسر الهضم .　　　٤- الاستسقاء .

د- الثمار سواء الأبيض أو الأحمر أو الأسود:

١- مغذيه ومقويه في حالة الوهن العصبي والأرق .

٢- الثمار ملطفة للحرارة .　　٣- ملينه .

٤- يعالج ارتفاع الضغط .

٥- تستخدم الثمار في علاج التهاب الزور .

٦- تستخدم مع القلف من الداخل لعلاج أمراض السكر .

٧- تستخدم الثمار في حالات عسر الهضم والاكتئاب .

٨- خلاصة عصارة نبات التوت لها نشاط مضاد للبكتريا .

٩-مكونات اللحاء نشاط مضاد لنمو الاورام ولها تأثير مثبط على تكون الآورام .

٢- الزيوت النباتية وأهميتها العلاجية

١- الزيتون الشجرة المباركة

شجرة الزيتون رمز المحبة والسلام، الشجرة المباركة التي ورد ذكرها في جميع الكتب السماوية وفي القرآن الكريم وردت في سورة التين، وسورة النور .

- من سورة التين" بسم الله الرحمن الرحيم "
- والتين والزيتون وطور سنين .... "　　　صدق الله العظيم.
- من سورة النور " الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركه زيتونه ...."
- الشجرة التي تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين التي يكاد زيتها يضئ ولم تمسسه نار .
- الشجرة التي تتحمل وتقاوم قسوة الطبيعة وإهمال البشر.

١- زيت الزيتون:

فوائد زيت الزيتون العظيمة والعلاجية كما قال عنها إبن سينا في كتابه "القانون في الطب " أنه:-

١- أنه مقو للبدن، مبسط للحركة ويحفظها ويعالج أمرض الكلى.

٢- يمنع سرعة الشيب إذا استعمل في كل يوم.

٣- عكر الزيت يستخدم في أدوية العين.

٤- يساهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
٥- يساعد في علاج القلب والشرايين.
٦- يساعد في علاج أمراض الكبد والمرارة ويثبط إفراز الصفراء وتنشيط الكبد.
٧- زيت الزيتون سهل وسريع الهضم لوجود حمض الاوليك.
٨- زيت الزيتون ملطف وملين للأمعاء.
٩- ويستعمل في حالات الامساك بتناول ملعقتين صباحا"على الريق.
١٠- حماية المعدة من الاصابة بقرحة المعدة وعلاج إلتهاباتها.
١١- يساعد على نمو العظام عند الأطفال وتحسين مستوى الأملاح المعدنية في عظام الأطفال.
١٢- الزيت يستخدم في الطهي بالمنازل.
١٣- زيت الزيتون يستخدم كزيت للشعر، ويعالج تساقط الشعر.
١٤- زيت الزيتون يفضل من بين كل الدهون الغذائية نظراً لاحتوائه المتوازن على حمض اللينولييك واللينولينيك والمواد المضادة للأكسدة -يشرب على الريق مع كوب ماء دافئ لتفتيت حصوى المرارة..
١٥- زيت الزيتون يعالج ضعف الحوصلة المرارية ومفعوله أكثر قوه من الأدوية الأخرى.

ويثبط إفراز الصفراء خلال فترة إفراغ الحويصلة -زيادة إفراز العصارة التي تساعد على هضم الدهون كلما إزداد إفراغ الحويصلة أدى إلى تنشيط الكبد وعدم إفواغ المراره يؤدي إلى تركيز العصارة وتكوين الحصوات وعسر الهضم .

١٦- زيت الزيتون له القدرة على تنبيه الكبد وتنشيطه في إفراز العصارة.
١٧- ورق الزيتون يعالج اللثه وإلتهاب الحلق .

٢- زيت حبة البركـــة :

- فوائده الطبيعية:

١- يقوي جهاز المناعة.
٢- زيادة حيوية الجسم وحالات المعدة والأمعاء.
٣- مقوي عام للجسم.
٤- يساعد في علاج الكحة وأمراض الصدر والروماتيزم.
٥- شفاء من كل داء بمعدل ملعقة صغيره يوميا".
٦- علاج أمراض الكبد والمرارة، وأمراض القلب.
٧- يدخل في كثير من صناعة الأدوية الطبية.

زيوت الطعام والطهي:

١- زيت السمسم . ٢- زيت اللوز والجوز .
٣- زيت الذرة نفس فوائد زيت بذرة القطن.

٤- زيت عباد الشمس.
٥- زيت بذرة القطن، أهم فوائدة الطبيعة .
١- يفيد في أمراض القلب وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية " الجلطة المخية" .
٢- خفض مستوى الكوليسترول بالدم .
٣- أمراض الكبد والمرارة.
٤- أحد مصادر الطاقة النباتية الهامه للجسم .

٦- زيت الخروع فوائده العلاجية:-
١- مسهل لعلاج الامساك .
٢- يعالج تقلصات الجلد " دواء مفيد " , النمش والبقع الجلدية.
٣- تدهن الصرة عند الأطفال بزيت الخروع إذا تأخر شفائها .
٤- يدلك الثديان لادرار الحليب منهما .
٥- دهان لرموش العين لزيادة كثافتها وطولها .
٦- لعلاج النزلات الشعبية كما يلي :-
أ- يدلك الصدر بمزيج من : ملعقتين زيت خروع + ملعقة زيت التربنتين ... ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي , بوضع إناء الماء وفيه إناء الزيت ثم يضاف إليه زيت التربنتين .
ب- ويدلك الصدر مره للحالات الخفيفة.
جـ- يدلك الصدر ٣ مرات للحالات الشديدة.
٧- يستعمل كعلاج لضعف نمو الشعر عند الأطفال والكبار.
أ- يدلك به فروة شعر الرأس مرتين بالاسبوع بزيت الخروع مساءاً , ويغسل ويزال بالصباح .
ب- مرتين بالشهر لصيانة الشعر وجلد الفروة.
٧- زيوت الأعشاب لعلاج الجلد والبشرة وبعض الأمراض :-
١- زيت الكافور: يساعد على هدوء الأعصاب , ويمنح الراحة.
٢- زيت زهور الشيح : يستخدم في تدليك الجلد وإزلة الألتهابات من الجلد.
٣- زيت الليمون : يساعد على نعومة الجلد , ويستخدم كمادة منعشة.
٤- زيت النعناع : يفيد في علاج إضطرابات المعده وإسترخاء العضلات.
٥- زيت الورد : يقلل من التشنج العصبي , يستعمل كملطف للألتهابات والجفاف الذي يصيب الجلد .
٦- زيت خشب الصندل: يساعد على البثور والسعال وإلتهابات الحنجرة.
٧- زيت زهرة البابونج: مضاد للألتهابات الجلدية، تقلصات العضلات ويساعد على التخلص من إفرازاتها .

٨- زيت إكليل الجبل " روزماري: يفيد في علاج آلآم الروماتيزم , صبغة الشعر وعلاج قشرة الرأس وذلك بتدليكه على فروة الرأس , ويستخرج من نبات إكليل الجبل .

٩- زيوت أخرى كثيره مثل زييت لاقحوان – زيت العرعر – زيت الكراويه – زيت الورد(*).

طريقة عمل زيت الأقحوان:

١- كمية من رؤوس الأزهار الصفراء، توضع فى كمية من زيت الزيتون ما يكفي لغمر الأزهار.

٢- توضع الأزهار والزيت فى زجاجة محكمة القفل.

٣- توضع هذه الزجاجة فى الشمس عدة أسبوعين مع خضها يومياً.

٤- تؤخذ هذه الكمية بالزيت مع عصرها وتصفيتها بقطعة من القماش الشاش وتعبأ فى زجاجة للاستعمال كدهان مكان الألم بالمفاصل والروماتيزم ثم التدليل وتغطـــي أو تلف بقطعة من الصوف.

طريقة عمل زيت العرعر:

١- كمية من ثمار العرعر المهروسة فى زيت الزيتون ما يكفي لغمرها.

٢- ثم توضع الثمار والزيت في زجاجة محكمة القفل ثم توضـــع فـــى الشـــمس لمـــدة أسبوعين مع خضها جيداً يومياً.

٣- تؤخذ الكمية وتعصر وتصفي وتعبأ للحفظ عنـــد الاســـتعمال كدهـــان لتســـكين آلام الروماتيزم.

طريقة عمل زيت الورد: نفس ما هو المتبع سابقاً للاقحوان..

طريقة عمل زيت الكراويه: كمية من بذور الكراويه مع ضعفها من زيت الزيتون وجـزء معادل من الكحول الأبيض "السبرتو" ثم الغلي جيداً حتى يتم مزج المخلوط إلـــى أن يتبخر الكحول منه تماماً "نار هادئة" ثم يعبأ للحفظ عند الاستعمال.

زيت السمك، وزيت كبد الحوت:

الأهمية الطبية:

١- علاج نقص الكالسيوم " لين العظام والكساح ".

٢- يحمي من أمراض القلب.

٣- الوقاية من تصلب الشرايين والنوبات القلبية.

٤- به نسبه مرتفعه من فيتامين " د " " Vit . D " الذي يعالج الكساح ولين العظام.

الجرعة والعلاج :

١- للأطفال عمر سنه نصف ملعقة صباحاً , وأخرى مساءاً .

(*) دكتور سامي محمود: كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب.

٢- للكبار خاصة النساء بمعدل ملعقة يوميا" .
٣- المشي واللعب للأطفال أثناء فترة العلاج التي قد تستمر لمدة ٦ شهور حتى الشفاء.

- وهذه التجربة مجربة لوصف أحد أطباء الأطفال بجامعة الزقازيق (قسم الأطفال).

٣- السواك وأهميته الطبية

عن " ابن قيم الجوزية " في كتابه : " زاد المعاد في هدى خير العباد ".
في " الصحيحين " عن النبي صلى الله عليه وسلم ((لو أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاه)) . " أخرجه البخاري"
وفي " صحيح مسلم " أنه صلى الله عليه وسلم ((كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك)).
والأحاديث كثيرة عن السواك .... ((السواك مطهرة للفم ومرضاه للرب)) .
١- أصلح ما إتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه .....
٢- أجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد , ومن أنفعه أصول الجوز .
٣- وفي السواك عدة منافع طبيه هي :-
١- يطيب الفم ومطهر له .
٢- يشد اللثه.
٣- يقطع البلغم.
٤- يجلو البصر.
٥- يذهب بالحفر.
٦- صالح للمعدة ويساعد على هضم الطعام.
٧- يصفي الصوت، ويسهل مجاري الكلام .
٨- ينشط القراءة، الذكر والصلاة، يطرد النوم، يرضي الرب، يعجب الملائكة ويكثر الحسنات .
٩- يستحب للفطر والصائم في كل وقت، عند الصلاة والوضوء، وعند القيام من النوم لتغيير رائحة الفم والصائم أحوج إلى السواك من المفطر.
١٠- عن ابن عامر رضي الله عنه قال :- رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم ((مالا أحصى يستاك وهو صائم)).
وقال البخاري : قال ابن عمر : يستاك أول النهار وآخره .
١١- استعمال السواك باعتدال يجلو الأسنان .

الكبـــــــاث

هو ثمر الأراك بأرض الحجاز، طبعه حار يابس ومنافعة كمنافع الأراك: يقوي المعدة – يجيد الهضم – يجلو البلغم – ينفع من أوجاع الظهر وكثير الأدواء.

قال عنه ابن جلجل: "إذا شرب طبيخه: أدر البول ونقي المثانة"
وقال ابن رضوان: "يقوى المعدة، ويمسك الطبيعة".

٤- نباتات الحبوب والبقول فى الغذاء والأهمية الطبية

وعلى رأس هذه الأطعمة النباتية، قائمة الحبوب والبقول مثل :-
(القمح - الأرز - الشعير - العدس - الفول - اللوبيا - الحلبة - الترمس).
وهي مواد كربوهيدراتيه لها العديد من الفوائد فهي مثـــل القمـــح – الأرز – الذرة – وقصب السكر فهي تعمل علي:-

١- تنظيم واستقرار معدل السكر بالدم تمد الجسم بالطاقة اللازمة.
٢- تساعد في الحد من الرغبة في تناول السكريات.
٣- تعتبر من أغنى المصادر الغذائية بالألياف.
٤- تعتبر من أغنى المصادر الغذائية بالبروتينات خاصة البقولية اللازمة لنمو الجســم وبناء الأنسجة مثل الفول – العدس – اللوبيا – الفاصوليا لعلاج مرض الانيميا.
٥- تحتوي هذه المواد الغذائية على مجموعة فيتامينات (ب , Vit . B)، (هـــ، Vit .E) والعديد من الأملاح المعدنية.

١-القمـــح:

هو نبات مهم بالمرتبة الأولى من العائلة النجيلية، من القمـــح نستمد رغيــف الخبز اللازم للحياة فلا غنى عنه.

١- ويقول عنه " ابن قيم الجوزية " في كتابه " زاد المعاد في هدى خير العباد ":-
١- خبز التنور : هو أجود أنواع الخبز اختماراً أو عجناً.
٢- خبز الفرن .
٣- خبز الحنطة الحديثة وهو جيد يسمن سريعاً.
٤- خبز الشعير وهو أقل جوده من خبز الحنطة.
٥- نخالة القمح " الردة ":-
١- تستعمل نخالة الردة مع العسل فتعالج الزكام، الكحة، الروماتيزم، النقرس وقرحة المعدة.
٢- إذا خلطت بالترمس وسفت فهي تعـــالج الأســـهال المزمـــن , القولـــون وتستعمل كرجيم قبل الوجبات .

ج- بليلة القمح:-
١- كميه من القمح النظيف وتنقع بالماء لدة ٢٤ ساعه .
٢- تغلى على النار حتى درجة النضج النهائيه (تفتح الحبوب) .

٣- يضاف اللبن حتى غليانه مع حبوب القمح الناضجه .
٤- يمكن إضافة السكر وقت الحاجه إلى البليله .
٥- يضاف مبشور جوز الهند مع الزبيب إذا رغبت في ذلك .

لها فوائد كثيرة : مغذيه، منشطة تمد الجسم بالطاقة وتحتوي على مجموعه من الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل مجموعة فيتامين "ب المركب"، هـ... الخ والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم – الفوسفور والقمح من أغني المصادر بالألياف اللازمة لعلاج مرض السكر..

٢- الشعير :

روى ابن ماجه : من حديث عائشه قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ((إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول : إنه ليرتو(-) فوائد الحزين ويسرو(-) فوائد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها)).

● وصفة: مقدار من الشعير وقدرة خمس أمثاله من الماء علي نار هادئة ويصفي ويشرب.

● وقال عنه " ابن القيم الجوزية" في كتابه زاد المعاد في هدى خير العباد

أ- ماء الشعير المغلي، وهو أكثر غذاء من سويقة، وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول، مدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفئ للحرارة، وفيه قوه يجلو بها ويلطف ويحلل.

وقال عنه الاطباء في أبحاثهم العلمية:-

١- منشط للكبد .
٢- يخفض ضغط الدم .
٣- يعالج الإمساك وملين .
٤- مقو للأعصاب ومجدد للقوى والنشاط .
٥- مفيد في حالات التهاب الكلى والمثانة والحصوات ومدر للبول .

ب- نخالة الشعير :-

١-تفيد في غسيل الجروح المتقيحه .
٢-يوصف في علاج السل , والضعف العام وبطئ النمو .
٣-يوصف في علاج ضعف الأمعاء والكبد والمثانة والكلى .

(-) معني يرتوه: يشده ويقوية.

(-) معني يسرو: يكشف ويزيل.

حـ- وصفه شائعة منذ القدم عن ماء الشعير المغلي "مجربة منذ عام ١٩٩٥" مـــاء الشعير المغلي + حلفابر + خله

تخلط هذه المخاليط جيداً وتحلى بقليل من السكر بمعدل ٥-٦ مرات يومياً وتفيـــد في :-

١-علاج الحصوى وطردها مع البول .
٢-التهاب الكلى " المغص الكلى "
٣-التهاب المثانة .

٣- الأرز :

قال عنه « ابن قيم الجوزية » في كتابه زاد المعاد:

١- هوز أغنى الحبوب بعد الحنطه ,وأحمدها خلطاً بالغذاء المفيد .
٢- يشد البطن شداً يسيراً.
٣- يقوي المعدة .
٤- قال عنه أطباء الهند , أنه أحمد الأغذية وأنفعها إذا طبخ بألبان البقر.
٥- له تأثير في خصب البدن وزيادة المني , وكثرة التغذية , وتصفية اللون.
٦- كلنا نعرف قيمة الأرز الغذائية من إمداد الجسم بالطاقة اللازمـــة لاحتوائـــه علـــى الكربوهيدرات من خلال تناوله يومياً بالوجبات .
٧- يدخل في عمل وجبة تقدم بالفطور أو العشاء " أرز باللبن والسكر " ......إلخ .
٨- له عدة وجبات متنوعة نعرفها جميعاً جيداً .

٤- العـــدس :

مع مراعاة عدم الإكثار من تناوله لأنه بطئ الهضم ويولد الرياح الغليظـــة ويضـــر بالأعصاب والبصر ويتجنبه أصحاب السوداء:

١- هو من أغنى المحاصيل البقولية : بالبروتينات اللازمة للجسم بالاضافة إلى فوائـــدة السابقة في الحبوب والبقول .
٢- يقدم لنا بعده وجبة مطهية معرفة لدينا وأهميتها .
٣- شوربة العدس عاملاً مهماً في تدفئة الجسم في الشتاء .
٤- شوربة العدس عاملاً على زيادة النشاط الذهني والتركيز .
٥- مهدئ يساعد على النوم الهادئ للأطفال وخاصة الكبار مع تناول البصل.

شوربة العدس إذا أضيف للعدس مكعبات البطاطس، الجزر، الطماطم، البصـــل، الثـــوم، قطع الخبز الصغيرة المحمصة لدفع أضرار العدس علي أصحـــاب ســـوء الـــهضم والأضرار الأخرى.

١- هذه وجبة غذائية كاملة , غنية جداً بالبروتينات النباتية , الفيتامينات والأملاح المعدنية ولذلك لا حاجة لأي بروتين أخر بجانبها .

٥- الفول :

بالإضافة إلى الفوائد السابقة بالحبوب والبقول يعتبر الفول مهم :

١- يعتبر الفول البلدي أهم أحد المحاصيل المهمة في مصر، والغنية بالبروتين النباتي، ويزرع إما لحصول على القرون الخضراء، أو الحبوب الجافة.

٢-يفيد الفول في إدرار البول، تنشيط الهضم والتخلص من الرمال بالكلى.

٣- يهدئ من ألام الكليتين يوقف القيء.

٤- لب الفول الأخضر يغلى ويشرب في علاج التهاب الصفراء والكليتين والمثانة ويطرد الحصى.

- راجع الفصل الثالث بالباب الأول.
- "الغذاء النموذجي المطلوب يومياً للإنسان".
- كيفية تكوين وإعداد وجبة غذائية يومية من الفول... ألخ.

الفصل الثالث

الغذاء المتداول يومياً

١-عسل النحل والغذاء الملكي والأهمية الغذائية والطبي(*)

" فيه شفاء للناس من كل داء "

تركيب عسل النحـــل:

تختلف مكونات عسل النحل ، من نوع لآخر، باختلاف نوع النبات الذي امتص منه الرحيق واختلاف الظروف المحيطة مثل حالة التربة، وحالة الجو الخارجي.

ولكن معظم أنواع عسل النحل يدخل في تركيبها المواد التالية:-

١- الماء	١٦%	٢- نيتروجين	–
٣- سكريات	٧٧%	٤- بروتين	٠,٣%
٥- فيتامينات	–	٦- أملاح وعناصر معدنية.	
٧- أنزيمات.			

ويتكون سكر العسل من :

١- سكر فواكه (فركتوز)	٤٠%
٢- سكر عنب (جلوكوز)	٣٤%
٣- سكر قصب (سكروز)	١,٩%
٤- دكسترين وسكر شعير	٤%
٥- أنواع أخرى من السكريات .	

- البروتينات – والأنزيمات – والفيتامينات – والأحماض.
- يحتوي العسل على أنزيمات هاضمه وفوائدها الغذائية.

١- (الانفرتيز – الاميليز – الكاتاليز – الفوسفاتيز) تعمل على إزالة العفونــــه مـــن الأمعاء - تنشيط عملية الهضم ، مصدر هذه الأنزيمات رحيق الأزهار.

٢- مجموعة فيتامينات " ب١ ، ب٢ ....ب١٢ " وهي ضرورية للمحافظة علـــى التوازن والتبادل الغذائي داخل أنسجة الجسم ، وضروري في تمثيل المواد الغذائية البروتينية.

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني "كتاب كنوز الطب الشعبي"
- الدكتور/ سامي محمود"كتاب تذكرة داؤد والعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية"
- الدكتور/ محمد السيد ارناؤوط "الفوائد الغذائية والعلاجية لعســـل النحــل والغــذاء الملكي.

ونقص فيتامين "ب٦ " بالجسم يؤدي إلى اضطراب أعصاب الجسم وضعف العضلات، والتهاب الجلد وخشونته ، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض البلاجرا " pellagra " خاصة التياسين عنصر أخر من مجموعة فيتامينات " ب " المركب.

٣- حمض الفوليك :- يساعد الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه، ويشارك في تكوين كرات الدم الحمراء ، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الأنيميا الخبيثة وأمراض الكبد والبنكرياس.

٤- فيتامين " (ج) - VIT.C " عسل النحل من أغنى المصادر الحيوية لهذا الفيتامين، وسبب ذلك حبوب اللقاح الموجودة بالعسل فهي غنية جدا" بهذا الفيتامين، وهو ضروري لقدرة الجسم على مقاومة الأمراض والسموم ويزيد من حيوية الجسم، ويساعد في خلايا الدم الحمراء وامتصاص الحديد ، ونقصه يؤدي للإصابة بمرض الاسقربوط " تورم اللثه ".

٥- فيتامين (" ك " - " Vit .K ") : يحتوي العسل على كميه من هذا الفيتامين اللازم لحدوث تجلط الدم ووقف النزيف.

٦- فيتامين (هـ - Vit .E) نقصه يؤدي للإصابة بالعقم.

٧- فيتامين (أ - Vit .A) نقصه يؤدي للإصابه بالعشى الليلي وإصابة الجلد بالخشونة فهو مهم لسلامة الرؤيه لوجود مادة الكاروتين الخضراء الغنيه بفيتامين " أ " " Vit .A " .

٨- الأملاح المعدنيه والعناصر الأخرى:

أ- الكالسيوم : يدخل في تركيب العظام والأسنان.

ب- الحديد : يشارك في تكوين خلايا الدم الحمراء.

ج- الكبريت : ضروري لخلايا الجلد والشعر والأظافر.

د- اليود : ضروري لتكوين هرمونات الغده الدرقيه .

هـ- بالإضافه على إحتوائه على الأحماض العضويه الضروريه للجسم مثل (حمض الخليك - الفورميك - الستريك -واللاكتيك وغيرها .... إلخ) وكذلك العناصر الأخرى مثل الفوسفور - الصوديوم - البوتاسيوم - الكلور - النحاس - المنجنيز - الكروم - النيكل - الرصاص وغيرها.

فقد وجد أن الأعسال الداكنة تزداد كمياتها للعناصر المعدنية عن الأعسال الفاتحة وبالتالي عسل النحل شفاء وعلاج لمرض قرحة المعدة والأثنى عشر ويعادل الحموضة.

عسل النحل ومريض السكر :

١- يحتوي عسل النحل على سكر الفواكه " الفركتوز " وهو سكر بسيط وليس من السكريات المعقدة التي تجهد الجهاز الهضمي (مثل سكر القصب " سكروز " فيقوم

البنكرياس بهضمها بواسطة أنزيمات خاصة لتحويل السكريات الصناعية إلى نشا حيواني " جلوكوجين " لحين الحاجة إليه .

فإذا زادت كمية السكريات الصناعية سبب ذلك إجهادا" للبنكرياس وقد يخفق في إنتاج هرمون الأنسولين.

٢- عليه ينصح الأطباء " دكتور باتنج " مكتشف الأنسولين في تصريح عام ١٩٢٩ .

إن انتشار مرض البول السكري يتناسب طردياً مع مقدار ما يستعمله الفرد سنويا" من سكر القصب.

ومنذ ذلك الحين بدأ الأطباء ينصحون بالإقلال من السكريات الصناعية والعودة إلى استعمال عسل النحل بدلا" منها لأنه سكريات بسيطة سريعة الامتصاص.

٣- عسل النحل غذاء مثالي للمصابين بالضعف العام وبعد العمليات الجراحية والأمراض المنهكة للجسم مثل التيفود - السل - حالات التسمم - حالات سوء الهضم - إلتهاب الأمعاء وقرحة المعدة والاثنى عشر وأمراض الأطفال الرضع كالأهسال ٢ ملعقة صغيرة/٢٠٠ - ٢٥٠سم^3 من اللبن الحليب.

٤- غذاء مهم عكس اللحوم التي ينتج عنها حمض البوليك الذي يؤدي إلى زيادة وزن الجسم وبالتالي زيادة الآم المفاصل " مرض النقرس " وغير ذلك من الأمثلة الكثيرة.

بذلك فالعسل يعتبر مريحا" للمعده وغذاء آمن على سلامة الكبد والكليتين على الأخص لعدم احتوائه على فضلات تولد نواتج كيماوية.

٥- عسل النحل ينشط وظائف الكبد المختلفة فيزيد من قدرة الكبد على التعامل مع السموم المختلفة، وإبطال فاعليتها، ويزيد مقاومة الجسم للعدوى وينشط عمليات التمثيل الغذائي التي يشارك فيها الكبد بدور رئيسي .

ومن ناحيه أخرى فإن لمفعول العسل المضاد للسموم والميكروبات فإن تناوله يساعد الكبد من هذه الناحيه في التخلص من السموم والفضلات أو مخلفات الأدويه الضاره التي تتراكم بالجسم وترهق وتؤذي الكبد ...

والحويصله المراريه هي " جارة الكبد " وقد وجد كذلك أن تناول عسل النحل يحسن من وظائفها ويساعد على زوال ما بها من متاعب .

غذاء ملكات النحل

١-كعلاج لقرحة المعدة والإثنى عشر .

بين لنا القرآن الكريم لقول الله تعالي بسورة النحل من الآيه ٦٨ إلى الآيه ٦٩...
(شرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) صدق الله العظيم

أثبتت الأبحاث العلميه لعلماء الطب قديماً أيام الحضارة الفرعونية المصرية القديمة وحديثاً لأبحاث العلماء من أطباء أوربيين وعرب مثال " إبن سيناء " وغيره كما

جاء بهذا الكتاب من ذكر لهؤلاء العلماء والباحثين المهتمين بعلوم الأغذيـــه والتــداوي بالأعشاب والنباتات الطبية وإهتمام العالم أجمع على أن فوائد عسل النحل وغذاء ملكاته لها اثر واضح وفعال وملحوظ في علاج قرحة المعده والأثنى عشر وذلك لإحتوائه علـــى حمض البانتوتيينك نظراً لأنه يعادل الحموضه بالمعده لتأثيره القلوي كما سيأتي شــرحه بالباب الثاني فى علاج الأمراض .

٢-في علاج مظاهر الشيخوخه :-

١- يعيد الحيويه لخلايا البشره فتتحسن حالة الجلد وتزول التجاعيد لتنشيط الأوعيــه الدمويه السطحيه ، وزيادة الدم بها مما يجعل الوجه نـــاضراً ناطقـاً بالصحــه والحيويه !!!.

٢- نظراً لهذا التأثير الطيب على حالة الجلد والبشره أدخل غذاء ملكات النحل حديثـــاً لمصانع كريمات الوجه ، الجلد والشعر في تركيب هذه الكريمات الغذيه والمفيـده للبشره كما أكدت الأبحاث العلميه لذلك (مستحضرات تجميل مثـــل "كوزمتكــس" بعسل النحل.

٣- كما أن لغذاء ملكات النحل مفعولاً مضاداً للبكتريا والفطريات التي تصيب الجلد !!.

٤- وكذلك أثر ملحوظ في علاج الأكزيمه الجلديه !!!

٥- وتفوق قدرة غذاء الملكات كمطهر عام وقاتل للجراثيم لقدرة حمض الفينيك !!!.

٦- يساعد غذاء الملكات على زوال رعشة اليدين لدى المسنين !!!.

٧- لها أثر واضح في تقوية عضلة القلب والوقايه والعلاج مــــن تصلــب الشــرايين وضغط الدم المرتفع وكذلك الضغط المنخفض فيقوم بتنظيم ضغط الدم.

٨- يساعد غذاء الملكات على زوال متاعب غدة البروستاتا خاصة عند كبار الســـن وكذلك الرجال ، وأدخل بالصيدليات حديثاً للأدويه الكيماويه هذا الغذاء.

٩- مقوي عام ومجدد للحيويه والنشاط ، ولهذا ينصح بتناوله بعــــد النقاهــه مـــن المرض ، والعمليات الجراحيه ، وبعد الولاده ، وفي فترة البلوغ والمراهقه وعند حدوث نزيف مهبلي عند السيدات ، وحالات الضعف العام بصفه عامه – فــــاتح للشهيه!!

١٠- غذاء ملكات النحل منشط جنسي على أعلى مستوى "رويال جيلي" بالصيدليــــات!! لأنه يحتوي على مجموعه – هائله من الهرمونات والفيتامينات المنشطه للغــده التناسليه مثال هذه المجموعه هي :-

(النياسين – ريبوفلافين – ثيامين – أنيوسيتول – بيوتين – حمض بانتوثينيك – حمض الفوليك – فيتامين هـ "غني جداذ بفيتامين ب المركب" – البيرودوكسين.

١١- لها أثر فعال لعلاج الكبد والمراره والقولون لوجود عنصر المنجنيز الذي يســـاعد علي تكوين الهيموجلوبين "الحديد" ومتمم للنحاس فى عمله وينشط فعل بعـــض الخمائر ذات الأهمية فى التمثيل الغذائي...

** فضلاً على أن غذاء ملكات النحل يحتوي على المواد التاليه :-
غذاء ملكات النحل يحتوي علي:

١- ماء	٦٦% .	٢- كربوهيدرات ١٢,٥% .	
٣- بروتين	١٢% .	٤- دهون	٥.٥% .

٥- أملاح معدنيه ٠,٨٢% .
٦- مواد أخرى غير معروفه حتى الأن ٢,٦%.

- يحتوى الغذاء الملكي علي هرمون مشابهة لهرمون الأنسولين "يفيد مرضي السكر".
- يحتوى الغذاء الملكي علي العديد من الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون التستيرون وغيره يزيد من نشاط الغدد الجنسية لكلاً من الجنسين "الذكر والانثي"

١٢- ثبت بالتجارب العلميه التي أجريت على الحيوانات والأنسان بـأن غـذاء ملكـات النحل ،يزيد في وزن المبايض ، وبعد مضي خمسة أيام لاحظ الباحثون حـدوث نشاط وزياده في وزن المبايض في إناث الفئران .
١٣- ثبت بالتجارب أن هذا الغذاء ينبه حركة الرحم مما يساعد على عملية الـــولاده ، كما أنه يعمل على إدرار الطمث الشهري إذا غاب أو إنقطع.

- كيف يتم تناول غذاء ملكات النحل ؟

يأخذ الشخص العادي أو المريض ٥٠ ميلليجرام من الغذاء يومياً .

الوصفه :- ١جم غذاء / ٢٥٠ جم عسل نحل ويتناول من هذا المخلوط يوميـاً مقـدار ملعقة صغيرة أو نصف ملعقة صغيرة.

الجرعـة :-

١- يتناول الشخص منه قدر حبة الفول يومياً أي ما يعادل ٥٠ ملليجرام غذاء ملكي.
٢- هذه الكميه كافيه لمدة عشرين يوم تعتبر هذه الفتره دوره علاجيه .
٣- يستمر الشخص على تناول الغذاء لدورتين متتاليتين دون توقف ، ثم يتوقف عـن العلاج مدة ٣- ٥ شهور ويمكنه إعادة الجرعه لدوره ثالثه حتـى زوال التعـب ، وتحسن الحاله الصحيه والشخصيه .

* كيف يتم حفظ ونقل غذاء الملكات لحين إستخدامها ؟

١-وضعها في مجروش الثلج وهي معباه بالإناء مع التأكد من مصدرها .
٢-أو لضمان سلامة غذاء الملكات من التلف تحفظ في كميه من العسل بمعدل ١جم غذاء / ٢٥٠جم عسل .

١٤- غذاء ملكات النحل يعالج الانهيار العصبي ويحسن الحالة النفسية، ويعالج الارهاق والأرق ويحسن الصحة العامة وذلك لاحتوائه علـي نسـبة عاليـة مـن مـادة (الاستيايل كولين).
١٥- الغذاء الملكي له تأثير منشط لحركة الأمعاء لأنه ملين للعضلات المعوية.

١٦- غذاء ملكات النحل يقوى مناعة الجسم ضد الأمراض خاصة فيروسات نزلات البرد.

١٧- الغذاء الملكي له أثر فعال فى تنبيه الغدة فوق الكلي وله تأثير هرموني عليها ويزيد عدد الكرات الدموية الحمراء.

١٨- الغذاء الملكي فى تحسين الصحة العامة للأطفال الضعفاء.

- أهمية سم النحل وفوائده العلاجية: "هو الناتج عن لدغ النحل لجسم الإنسان"

١- سم النحل من أقوى المطهرات الفعالة.

٢- أمكن استخدام سم النحل فى علاج الأمراض الجلدية مثل حالات "الطفح الجلدي.

٣- استخدام سم النحل فى علاج أمراض القزحية فى العين وحالات أورام العين، وشبكية العين.

٤- استخدام سم النحل فى علاج تضخم الغدة الدرقية المصحوبة بجحوظ العين.

٥- فى علاج مرض الملاريا.

٦- يفيد سم النحل فى علاج الحمي الروماتيزيمية بلدغ النحل كما يفيد دهان مكان الألم بعسل النحل.

عسل النحل وخاصية الحفظ

١- عسل النحل غذاء رباني صنعه الخالق عز وجل فأحكم صنعه ولا يستطيع البشر أن يأتوا بمثله !!

٢- الجراثيم والميكروبات لا تقوى على الوصول إليه والبقاء والعيش بداخله ..!!

٣- أول من عرف خاصية حفظ عسل النحل للمواد أو الأشياء هم القدماء المصريين .. فأستخدموه في حفظ جثث بعض العظماء من الفراعنه وكذلك إستخدموه الفراعنه في التحنيط !!!

٤- ترجع هذه الخاصيه إلى شراهة العسل إلى إمتصاص الرطوبه من البكتريا والجراثيم عند وصولها للعسل فيمتص العسل الرطوبه اللازمه لحياتها فلا تقوى على العيش بداخله.

٥- يرى الأخر أن هذه الخاصيه إلى إرتفاع نسبة تركيز السكر في العسل !!

٦- يرى الأخر إلى أن الأحماض العضويه الموجوده بالعسل هى السر وراء خاصية العسل للحفظ !!

٧- أثبتت بعض التجارب الحديثه أن عسل النحل يحتوي بالفعل على مواد قاتله للجراثيم والبكتريا تفرزها شغالات النحل .

- كيف تعرف وتميز غذاء ملكات النحل عند شرائها ؟

١- هذا الغذاء عباره عن سائل لبني له قيمه غذائيه عاليه تفرزه الشغالات في مملكة النحل لأجل أن تأكله الملكه "لونه أبيض كريمي فاتح له طعم لاذع لارتفاع الحموضة وله رائحة ذكية مميزة.

٢-العضو المختص بإفرازه هما غدتان برأس الشغاله يخرج هذا السائل ويمر خلال عدة قنوات صغيره تنتهي إلى قناه رئيسيه تفتح بفتحة الفم .

- لمعرفة غش العسل: إذا وضع العسل بالثلاجة ثم تحول إلى التجمد "المحبب" دل علي عدم غشه والعكس.

٢- توضع قطرات من العسل في السبرتو فإن ترسب فيه فهو عسل حقيقي غير مغشوش.

٣-يسكب قدر بالملعقه فإن سال على هيئه خيط فهو حقيقي وإما تقطع فهو مغشوش.

- شمع عسل النحل وأهميته العلاجية:

١- أدخله ابن سينا فى كثير من وصفاته الطبية الهامة لخواصة الحافظة للأنسجة.
٢- يدخل فى تركيب المراهم الخاصة بالأمراض الجلدية.
٣- يستخدم الشمع فى صناعة الشمع الخاص للإضاءة.
٤- يستخدم شمع العسل فى صناعة مستحضرات التجميل والبلاستر والمراهم.
٥- يحفظ الوجه من الجفاف والرطوبة كغطاء للوجه.
٦- يستخدم شمع العسل فى علاج الجيوب الأنفية وحالات الرشح والوقاية منه وذلك بمضغه كاللبان وتنظيف الأسنان وعلاج اللثه، وعلاج داء الثعلبه.

صمغ النحل أو غراء النحل "مادة البروبوليس" تستخدم طبياً فى الآتي:

١) علاج الأمراض الجلدية "كالصدفية - الكالو".
٢) استخدام صمغ النحل فى علاج أمراض الجهاز التنفسي العلوى والرئتين - والتهاب الجيوب الأنفية المزمنة وكذلك التهاب الحنجرة والقصبة الهوائية عن طرق الاستنشاق لبخاره المتصاعد ولمدة عشر دقائق يومياً صباحاً ومساءاً لمدة شهرين "٦٠ يوم" وذلك لوجود مواد مطهرة به بشرط أن يكون الصمغ طازجاً، وتسخين الصمغ يزيد من خواصه المضادة للبكتريا لوجود الزيوت الطيارة التي تتميز برابطة عضوية مع الشمع والمواد الراتنجيه والبلسم وحبوب اللقاح تتحرر من تلك المواد.

٢- قصب السكر

(العسل الأسود " عسل قصب السكر)(*)

قال عنه عفان بن مسلم الصفار " من مص قصب السكر بعد طعامه لم يزل يومه أجمع في سرور " .

قصب السكر : جاء في بعض ألفاظ السنه الصحيحه في الحوض " ماؤه أحلى من السكر"

(*) كتاب الطب النبوى، زاد المعاد، لابن قيم الجوزيه.
- كتاب الصناعات الزراعية: للدكتور فؤاد محمود عاشور.

(السكر " قصب السكر " أهميته الطبيه في العلاج ، وكذلك العسل) .
١- حار رطب ينفع من السعال ، وطارد للبلغم .
٢- يجلو الرطوبه والمثانه ، وقصبة الرئه .
٣- فيه معونه على القيئ ، يقوي المعده وإحدار الدود .
٤- مدر للبول - أشد تليناً من السكر.
٥- يزيد في الباه - لأنه يحتوي مجموعه من الفيتامينات مثل ريبوفلا فين ، وثيـامين والكربوهيدرات والأملاح المعدنيه مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور .
٦- ينفع من خشونة الصدر والحلق ، ويدفع الخوانيق بالغرغره به .
٧- يمنع التخمه وغيره من العفن بالمعده والأمعاء .
٨- غني جداً بعنصر الحديد ، الكالسيوم ، الفسفور منخفض والسكريات مرتفعه .

- للعسل منافع أضعاف السكر " فلا شيء أنفع منه للبدن ، وفي العلاج وعجز الأدوية ، وحفظ قواها وتليين الطبع ، وإحداد البصر وجلاء ظلمته ، وتقوية المعده وينقـي الأمعاء إلى أضعاف هذه المنافع ، فأين للسكر مثل هذه المنـافع والخصـائص أو قريب منها ؟! ".
- العسل الأسود : غذاء مفيد في حالة بذل مجهود كبير ، وكذلك مرض الأنيميا لأنه " يحتوي على ٧٠% كربوهيدرات ، ويمنع مرض الضغط والمراره ويفضل أن يضاف له عصير الليمون أو عصير الرمان لدفع ضررة للمعدة التي تتولد فيـها الصفـراء لاستحالته إليها.

٣- المربـات :-

١-مربى المشمش :

١- نسبه عاليه من فيتامين " أ " ، فيتامين " ج " ، ريبوفلافين ، تياسين.
٢- الأملاح المعدنيه : البوتاسيوم نسبه مرتفعه ، الحديد ، كالسيوم وفوسفور .
٣- السكريات مرتفعه " الطاقه " البروتين والدهون نسبه منخفضه جدا" يتناول منـها جميع الأشخاص ما عدا مرضى الضغط والسكر والمرارة.

٢-مرملاد البرتقال : صالح لمرضى الكبد والمراره ويمنع عـن مرضـى الإسـهال والسكر .

البرتقال غني بفيتامين (ج - Vit . C) الذي يساعد على إمتصاص عنصـر الحديد لتكوين كرات الدم الحمراء ونقصه يؤدي للإصابـه بمـرض الاسـقربوط ونزلات البرد.

٣- مربى السفرجل : يقوي المعده والكبد ويشد القلب ويطيب النفس " لإبن الجوزيه في كتاب "زاد المعاد ". راجع الباب الثاني الفصل الثاني "الجهاز الهضمي – وصفات أخرى للكبد والمراره والطحال"

٤-مربى الفرولة : تحتوي على الطاقه " السكر " ، الفيتامينات " فيتامين ج مرتفع جدا"" الأملاح المعدنيه البوتاسيوم متوسط ، الكالسيوم والفوسفور : نسبه قليله ، البروتين نسبه
قليله جدا" – السكريات مرتفعه والدهون نسبه قليله جدا" .

- تمنع عن مرضى السكر والمراره وحصى الكلى .

٣-مربى التين : تستخدم بحذر لمن يقوم بعمل رجيم أو مرضى السكر والمراره وإلتهاب الكبد .

٤- مربى الجزر: راجع الفصل الأول بالباب الأول (الأعشاب الطبية).

٥- مربى البلح :

٦- مربى البرقوق : يراعى الحذر عند إستعمالها لمرضى السكر ومرضى المراره .

٧- مربى الخوخ : يراعى الحذر عند إستعمالها لمرضى السكر ومرضى المراره .

٨- المربات الأخرى تستخدم بحذر لمرضى السكر مثل مربى الجوافه وغيرها... إلخ

٤-الألبان ومنتجاته المختلفة فى الغذاء والعلاج(*)

أ) اللبن كما ذكره " إبن قيم الجوزيه في كتابه زاد المعاد في هدي خير العباد " :- إنه مركب في أصل الخلقه تركيبا" طبيعيا" من جواهر ثلاثة : الجبينه ، والسمينه ، والمائيه الجبينه :- بارده رطبه ، مغذيه للبن .

- السمينه :- معتدلة الحراره والرطوبه ملائمه للبدن الإنساني الصحيح ، كثيرة المنافع .
- المائيه :- حاره رطبه ، مطلقه للطبيعه ، مرطبه للبدن ، واللبن على الإطلاق أبرد وأرطب من المعتدل .
- أجود مايكون عليه اللبن حين يحلب ، ما إشتد بياضه ، وطاب ريحه ، ولذ طعمه وكان فيه حلاوه يسيره ، ودسومه معتدله ، وإعتدل قوامه في الرقة والغلظة .

(*) زاد المعاد: فصل اللبن (ص ٣٨٤-٣٨٦) لابن قيم الجوزية.
- الطب النبوى: فصل اللبن (ص٢٩٩ - ٣٠١) لابن قيم الجوزيه.

- اللبن يرطب البدن اليابس – ويغذي غذاءً حسناً – نافع من الوسواس والغم والأمراض السوداويه(-) لوجود عنصر الحديد المهم في تكوين كرات الدم الحمراء .
- إذا شرب مع العسل نقى الجروح الباطنيه من الأخلاط العفنه .
- نافع لقرحة المعده والأمعاء لوجود الكلوريدات .
- اللبن غذاء غني جدا" بالفيتامينات خاصة " أ " ، مجموعة فيتامين " ب ١ ، ب٢... ب١٢"، وفيتامين " د ، هـ " البروتين والدهون والكربوهيدرات والأحماض الأمينيه والأملاح المعدنية .

أ- اللبن علاج لإنخفاض الضغط لوجود الصوديوم والبوتاسيوم .
ب- اللبن علاج للضعف العام ، وأمراض فقر الدم ، وبناء الأنسجه الحيويه للجسم .
ج- اللبن مرطب للمعده ، ملين يعالج الامساك – نافع لعلاج قرحة المعده والأثنى عشر .
د- اللبن غذاء جيد سهل الهضم والإمتصاص داخل الجسم لوجود البروتينات .
هـ- اللبن علاج لأمراض العظام ونقص الكالسيوم بالجسم .

١- أنواع الألبان :-

١- لبن جاموسي – نسبة الدهن مرتفعه عن البقري. تصل في اللبن الجاموسي من ٦ – ٩ % .
٢- لبن بقري : أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ، والماعز في الرقه والغلظ والدسم يغذ البدن ، ويخصبه ويطلق البطن بأعتدال . نسبة الدهن تصل في اللبن البقري ٣–٦ %.
٣- لبن الضأن : أغلظ الألبان وأرطبها ، نسبة الدسم مرتفعه عن لبن الماعز والبقر، مسكن للعطش سريعاً .
٤- لبن الماعز : لطيف معتدل ، مطلق للبطن ، مرطب للبدن اليابس ، نافع من قروح الحلق ، والسعال اليابس ونفث الدم ...
٥- لبن الأبل وسوف يأتي الحديث عليه تفصيلاً كاملاً ... بالصفحه التاليه ...

حديث شريف : –

" في الصحيحين " : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أتى ليله أسرى به بقدح من خمر وقدح من لبن ، فنظر إليهما ، ثم أخذ اللبن ، فقال جبريل : الحمد لله الذي هداك للفطره ،
ولو أخذت الخمر غوت أمتك "

(-) معني الأمراض السوداوية هي: أمراض الأعصاب "كالسواس والأرق" والجذام والنسيان وأمراض الكبد والمرارة والطحال والمعدة والأمعاء.

٥- أبوال الإبل وألبانها علاج للأمراض(*)
(علاج أوجاع الكبد ، والطحال ، وخاصة الأستسقاء وعلاجه)

حديث شريف :- " في الصحيحين " : من حديث أنس بن مالك ، قال :
((قدم رهط من عرينه وعكل على النبي صلى الله عليه وسلم ، فأجتووا المدينه ، فشكوا ذلك إلى النبي صلى الله عليه وسلم)) فقال : (لو خرجتم إلى إبل الصدقه فشربتم من أبوالها وألبانها ، ففعلوا ، فلما صحوا ، عمدوا إلى الرعاه فقتلوهم ، وإستاقوا الإبل ، وحاربوا الله ورسوله ، فبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم في آثارهم ، فأخذوا فقطع أيديهم ، وأرجلهم ، وسمل أعينهم ، وألقاهم في الشمس حتى ماتوا)) . أخرجه البخاري ، مسلم وأبن ماجه

والدليل على هذا المرض كان " الأستسقاء " ، وأصابهم " الجوى " في بطونهم هو داء من أدواء الجوف ،" أجتوو المدينه " معناها : عافوا المقام بالمدينه .

١- أبوال الابل وألبانها : قال عنها ابن قيم الجوزيه في كتابه : وكما أمرنا النبي صلى الله عليه وسلم " بشربها " علاج من داء الجوف والاستسقاء والكبد والطحال..

لبن اللقاح : فيه جلاء وتليينا ، وإدراراً ، تلطيفاً، وتفتيحاً للسدد ، إذا كان أكثر رعيها الشيح ، القيصوم ، البابونج ، الأقحوان والإذخر وغير ذلك من الادويه النافعه للاستسقاء .

هذا المرض لايكون إلا مع آفه في الكبد خاصة ، أو مع مشاركة و أكثرها عن هذا السدد فيها ، ولبن اللقاح العربيه نافع من السدد ، لما فيه من التفتيح والمنافع المذكوره .

٢- الاستسقاء كما عرفه الدكتور " عادل الأزهري " : الاستسقاء مرض يتميز بإنتفاخ البطن نتيجة لوجود سائل مصلي داخل التجويف البريتوني أسبابه هي :
١- تليف الكبد نتيجة بالهارسيا .
٢- هبوط في القلب .
٣- الدرن البريتوني.

٣- لبن اللقاح العربيه : كما قال عنها أبو بكر الرازي في كتابه " الحاوي ، والمنصور في الطب " بأنه يشفي اوجاع الكبد ، وفساد المزاج .

٤- وقال الإسرائيلي : لبن اللقاح أرق الألبان ، وأكثرها مائيه وحدة ، وأقلها غذاء فذلك صار أقواها على تلطيف الغضول ، وإطلاق البطن ، وتفتيح السدد ويدل

(*) زاد المعاد: فصل داء الاستسقاء وعلاجه صـ٤٦ : ٤٨ "لابن قيم الجوزيه"

على ذلك ملوحته اليسير ولذلك أخص الألبان بتطرية الكبد وتحليل صلابة الطحال إذا كان حديثاً.

- نافع من الأستسقاء خاصة إذا إستعمل لحرارته التي يخرج بها من الضرع مع بول الفيصل ، وهو حار كما يخرج من الحيوان .

٥- قال عنه صاحب " القانون " : الشيخ أبن سينا في (كتاب الطب النظري والعملي) وفي أحكام الأدويه طبع فى روما ١٥٩٣م وترجم إلى اللاتينية ثم طبع في البندقية ١٥٩٥م.

- إن من طبيعة اللبن مضادة لعلاج الإستسقاء .

وقال : أن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق ، وما فيه من خاصيه ، وأن هذا اللبن شديد المنفعه .

- فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به .
- جرب ذلك في قوم دفعوا إلى بلاد العرب ، فقادتهم الضروره إلى ذلك ، فعوفوا .
- وأنفع الأبوال : بول الجمل الاعرابي ، وهو النجيب ، انتهى .
- وهذا دليل على التداوي والتطيب ، وعلى طهارة بول مأكول اللحم عند الضروره .

ب- أنواع المنتجات اللبنية(*):

١- القشده : قشده خفيفه نسبة الدهن بها ١٥- ٢٥ % ، تضاف لسلطة الفواكه ، قشده متوسطة الدهن بها ٣٠- ٤٠ % تستخدم لعمل الزبده ، قشده سميكه ٥٠- ٦٠ % .

٢- الزبد : الزبد الفلاحي نسبة الدهن بها ٧٨ % ولا تزيد نسبة الماء عن ٢٠ % ولا تزيد نسبة الملح عن ٣ % وتستخدم لصناعة السمن .

٣- السمن : نسبة الدهن لا تقل عن ٩٧ % ، الرطوبه ١ % والحموضه ١٠ درجات.

٤- والمنتجات الأخرى مثل : ١- " الزبادي ، اللبن الرايب والجبن الأبيض بأنواعه المختلفه " .

٢- مثل الشرش : هو ناتج ثانوى من صناعة الجبن أو صناعة الكازين من اللبن الفرز.

٤- المورته : هي المواد الغير دهنيه " الجوامد الصلبه الكليه " التي تترسب في قاع الأناء عند تسييح الزبد أو القشده لصناعة السمن .

٥ – المنتجات اللبنية الأخرى:

١- اللبن المطعم: هو لبن أضيف إليه مواد مكسبة للطعم إما أن يكون مصنع من لبن كامل أو لبن نزع منه جزء من الدهن أو الدهن كله والمواد المضافة المكسبة

(*) كتاب الألبان – تأليف الدكتور/ فاروق سيد عبد العال مراجعة أ.د/ محمد عبد الجليل خورشيد.

للطعم هي عصير الفواكه والشيكولاته والسكر لارتفاع قيمته الغذائيـــة، وزيـــادة استهلاك اللبن ونسبة السكر ٤٥-٦٠%.

٢- اللبن المدعم: هو الألبان المضاف إليها بعض الفيتامينات والأملاح المعدنيـــة التـــي يفتقر إليها اللبن مثل فيتامين "د" وأملاح الحديد واليود أو لزيادة نسبتها فى بعض الألبان "ألبان الأطفال الجففة" التى تساعد الطفل علي النمو بصحة جيدة – ومنـــع الكساح ولين العظام عند الأطفال.

٣- ألبان الأطفال: يعتبر لبن الأم هو الغذاء المثالي للأطفال الرضع فى الشهور الأولـــي من أعمارهم.

أنواعها هي:

أ- ألبان الأطفال السائلة: يتم فيها تعديل تركيب اللبن البقري المغلي تمامـــاً وذلـــك للقضاء علي البكتريا والميكروبات المرضية ثم تخفيفه بماء سبق غليه مع كميـــة قليلة من السكر، بمعدل نصف لتر لبن بقري يترك ويحتوى علي ٣,٥% دهن بعد غليه يبرد ويوضع بالثلاجة ثم ينقل نصفه العلوى ويستكمل بماء بمعدل لتر مـــاء سبق غليه ثم يضاف إليه ٢٤ جرام سكر مع التقليب ويحفظ بارداً.

ب- ألبان الأطفال المجففة تصنع بتعديل تركيب اللبن البقرى والجاموس.

جـ- الألبان المكثفة غير محلاه وفيها يعدل اللبن البقرى ثم يجنس بعد تكثيفه.

جـ- الجبن الأبيض(*)

- تعتبر من أهم منتجات الألبان في معظم بلاد العالم حيث يرجع تاريخ صناعتها لأكثر من أربعة آلاف سنه .
- بدأت صناعة الجبن في آسيا ثم بدأت تنتقل إلى أوربا ولجميع أنحاء العالم.
- تعتبر الجبنه الطريه من أهم منتجات الألبان وأكثرها إنتشارا" في مصر ، وســـوف يأتي ذكرها فيما بعد ......

الفوائد الغذائيه والطبية للجبن :

١- تحتوي على مصدر غني بالبروتين الحيواني " نفس العنـــاصر الموجـــوده بـــاللبن الطازج " .

٢- تحتوي على مصدر غني بالأحماض الأمينيه الأساسيه اللازمه لجسم الإنسان .

٣ - تحتوي على نسبه عاليه من الكالسيوم والفوسفور والصوديوم .

(*) كتاب الألبان: الدكتور/ فاروق سيد عبد العال.
- وزارة الزراعة بالقاهرة (النشرات الفنية الزراعية والصحيفة الزراعية).

٤- تحتوي على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنيه الذائبه بالدهن (Vit . (A.K.D.E

٥- يوصي به الأطباء كغذاء جيد لمرضى القلب ، ومرضى الكلى ، والضغط المرتفع وكذلك الأطفال وكبار السن ، لذلك الجبن تحتوي على الكالسيوم والصوديوم والمعادن الأخرى .

٦- إنخفاض نسبة الدهون والفيتامينات الذائبه فيه ونسبة الدهن ٠,٧ - ١,٥% لذلك صالحه ومفيده كغذاء مرضى القلب كما ذكر ... وإنخفاض نسبة الملح بها والفيتامينات الذائبه في الملح مثل الثيامين ، والريبوفلافين ، والنيسين " B1 " بالجبنه الدمياطي .

٧- الجبن عباره عن منتج لبني مركز تم تصنيعه عن طريق تصفية الشرش بعد تجبن الكازين وهو بروتين اللبن الرئيسي ، ويمكن للكازين أن يتجبن بواسطة الحامض المنتج من بعض الأحياء الدقيقه والأنزيمات والأحماض اللينوليك Linoleic acid .

٨- لذلك تعد الجبن مصدرا" لحمض اللينوليك المضاد للسرطان هذا الحمض يحمي من الإصابة بالسرطان ، وأيضا" حدوث تصلب بالشريان التاجي .

٩- هناك بعض أنواع الجبن تحمي الأسنان من التسوس لإحتوائها على الكالسيوم والفوسفور

١٠- فالجبن المصنوع من اللبن الكامل الدسم مثل الجبن الدمياطي ، الشيدر أو الجبن الأخرى فهي مصدر جيد لفيتامين أ - Vit .A

أنواع الجبن :-

أولا" الجبنه الطريه : نسبة الرطوبه بها من ٥٠ - ٧٠ % منها :-

١- الجبن القريش جبن يخلل "محفوظ فى محاليل ملحيه" وكذلك جبن فيتاوسلامورا.

٢- الجبن الدمياطي .

٣- الجبن بالقشده (الدمياطي بالقشدة الجيرفيه).

٤- جبن الكوخ .

٣- الجبن القريش : يعتبر الجبن القريش من أكثر أنواع الجبن الشائعه في مصر خاصة في الريف المصري لسهولة تصنيعه منها وتصنع من لبن منزوع الدسم مثل الرايب أوالفرز.

أ- جبنه قريش من اللبن الرايب أولبن الخض نسبة الدهن به ٠,٧ - ١,٥ % ، والرطوبه ٧٠ % .

ب- جبنه قريش من اللبن الفرز الطازج أواللبن المفرز في المصانع.

ج- جبنه قريش من اللبن الفرز المجفف .

٤- الجبن الدمياطي : عادة ما يصنع الجبن الدمياطي من لبن بقــري أو جاموســي أو خيط منهما ، وقد يصنع من لبن " الماعز " أو الغنم وذلك في حالة صناعة جبن " كامل الدسم "

- قد يصنع الجبن الدمياطي كامل الدسم أو نصف دسم مــن اللبــن الفــرز المجفــف المضاف له الدهن المناسب لكل صنف .

* جبن كامل الدسم نسبة الدهن من ٤٠ – ٤٥ % ، والرطوبه ٦٠ %.
* جبن نصف دسم نسبة الدهن من ٢٠ – ٢٥ % ، والرطوبه ٦٥ % .

٥- الجبن بالقشده : " الجبن الدمياطي دبل كريم " نسبة الدهن ١٠ % .

٦- جبن الثلاجه " تصنع من اللبن المبستر كامل الدسم الجاموسي أوالبقــري أوخليــط منهما " .

ثانياً: الجبنه الجافة: نسبة الرطوبة ٣٠-٤٠%

١- الجبن الجاف مثل : التشيدر – جبن رومي – جبــن السويســري – الايمنتــال – قشكفال – دربي.

٢- الجبن نصف جاف مثل : جبن تسوى بالفطر مثل الركفور ، جبن تسوى بالبكتريــا مثل جبن الجودا والأيدام والبريك، نسبة الرطوبة ٤٠-٥٠%

٣- الجبن شديد الجفاف .

٤- الجبن المعامل المطبوخ : مصنع أساسا"من خامات الجبــن التــي ينطبــق عليــها المواصفات الخاصة بالجبن .

* تصنع بفرم ومزج وخلط واحداً أو أكثر من نوع واحد أو أنواع مختلفه من الجبــن وطبخها بالحراره مع إضافة أملاح الإستحلاب ثم التعبئه في عبوات محكمة القفــل وموجوده الآن بالمحلات والسوبر ماركت .

٥- المش : لبن الفرز أو الشرش أو اللبن الخض ، مضافــاً إليــه المورتــه والقرفــه والكمون والشطه مواد مكسبه للطعم وقليل من اليوسفي وفلفل رومي ثم يضـــاف إليه الجبن القريش ثم إضافة كمية الملح الملائمه وكلنا نعرف " الجبنه القديمه " .

د- الزبادي كبسوله من الدواء الطبيعي(*)

"الألبان المتخمرة Fermented Milk"

- الزبادي ملطف للمعده والأمعاء

الزبادي منذ العصور القديمه من أقدم الصناعات اللبنية التي عرفها الإنسان ما قبل التاريخ حيث عرفت صدفة عندما ترك البن فى الأواني الحجرية لفترة لوحظ بعدهــا التغير فى الطعم والقوام وبدأ اهتمام علماء الألبان ١٨٩٠م وتوالت الأبحاث.

(*) وزارة الزراعة الصحيفة الزراعية: الدكتور/ مصطفي عبد المنعم زيدان (الزبادى).

١- وصفه الأطباء القدامى بأنه علاج مفيد وفعال في الحالات التاليه :-

أ- إضطرابات المعده والأمعاء والكبد .

ب- فاتح للشهيه وسهل الهضم .

ج- منبه ومعادل للحموضه بالمعده ومرطب .

د- استخدم قديما" وحديثا" كمستحضرات تجميل .

٢-يعتبر الزبادي من أكثر منتجات الألبان شيوعاً في العالم على أشكال وأصناف عديده معروفه لدى كل بلد ، وموطنه الأصلي آسيا .

- صناعة الزبادي بالمنزل : (عملية البستره مهمه للقضاء نهائياً على البكتريا والجراثيم)

١- يتم تحضير اللبن إما لبن جاموسي – لبن بقري أو مخلوطاً مع اللبن الفرز أو اللبن المجفف أو المكثف لزيادة نسبة الجوامد الكليه.

٢- يتم تسخين اللبن على درجة حراره مرتفعه ٨٨ – ٩٥ درجه مئويه للقضاء علي معظم البكتريا والجراثيم الضاره باللبن مع التقليب المستمر .

٣- يتم بسترة اللبن " لخفض درجة الحراره المفاجأه " بأن يوضع اللبن المغلي في إناء واسع من إناء اللبن ، ويوضع في الإناء الواسع ماء مثلج إلى أن يتم تبريده إلى درجة حراره ٤٢ – ٤٧ درجه مئويه " حمام مائي " .

٤- يضاف البادئ " بكتريا حمض اللاكتيك " بنسبة ٢ – ٥ % من وزن اللبن ،" البادئ يكون من زبادي يوم سابق " بكتريا نافعه .

٥- يتم تحضين اللبن المصنع للزبادي لدرجة حراره ٤٢ – ٤٧ درجه مئويه ويحضن لمدة ٣ – ٦ ساعات بوضعه بفرن البوتاجاز على أن يوضع بالأواني المعده والمجهزه (أكواب زجاج) ، أو بلاستيك شفاف حتى تحصل على الحموضه المرغوبه وتتكون خثره الزبادي الهلاميه المميزه له .

٦- يتم حفظ الزبادي مبردا" على درجة الثلاجه من ٣ – ٧ درجه مئويه قبل الإستهلاك الآدمي .

التركيب الكيماوي للزبادي من المواد (العناصر والمعادن الغذائيه بالزبادي)

١- يحتوي الزبادي الطبيعي على ٨٥ – ٩٠ % من الرطوبه .

٢- بروتين كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٣٠ – ٣٥ جم .

٣- دهون كل ١٠٠ جرام ماده جافه ماده جافه بالزبادي ٧ – ١٥ جم .

٤- كربوهيدرات كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٤٣ – ٤٨ جرام .

٥- صوديوم كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٥٠٠ ملليجرام .

٦- رماد كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٦ – ٨ جرام .

٧- طاقه كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٣٨٠ – ٤٢٠ كالوري .

ملحوظـــة: البادئ هو بكتريا حمض اللاكتيك ، ويتكون من "بكتريا نافعة"
١-بكتريا **Streptococcusthermo Phillus** .
٢-**Lactobaccillus Bulgaricus** وتستخدم فى علاج الإســهال التعفنــى وذلك لمقاومة البكتريا للعفن.

بنسب متساويه ١ : ١ وهو المسؤل عن التخمر ويقوم الميكروبان بإنتــاج حمــض اللاكتيك من سكر اللاكتوز الموجود باللبن مكوناً المنتج النهائي الطبيعي والحموضــه الناتجه تؤدي إلى تخثر الكازين باللبن مكوناً الزبادي الهلامي " جيل "

٨- بوتاسيوم لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٧٠٠ ملليجرام .
٩- كالسيوم لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٤٠٠ ملليجرام .
١٠- ماغنسيوم لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٢٠ ملليجرام .
١١- فوسفور لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٠٠٠ ملليجرام .
١٢- حديد لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٠,٦ ملليجرام .
١٣- نحاس لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٠,٣ ملليجرام .
١٤- زنك لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٤ ملليجرام .
١٥- ريبوفلافين لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١,٨ ملليجرام .
١٦- يناسيين .
١٧- يثامين .
١٨- حمض الفوليك .
١٩- التربتوفان .
٢٠- الفيتامينات " ب٦ ، ب١٢ " ، فيتامين " ج " ، هـ ، د - الكاروتين "**Vit .A**"
٢١- بالإضافه إلى المكونات الأخرى ذات الأهميه الكبيره من الناحيه الصحيــه مثــل حمض اللاكتيك ، حمض الستريك ، حمض السكسينيك ، حمــض الفيومــاريك ، حمض الأوروتك .

- ويقوم حمض السكسينيك ، وحمض الفيوماريك بدور كبير كعوامــل مســاعده فــي عملية التنفس بالإنسان .
- حمض السكسينيك له دور في إذابة الخلايا السرطانيه بالجســم وتخليصــه منــها والوقايه منها .
- حمض الأوروتك فيعتبر عامل وقائي للكبد وله دور كبير فــي تخليــق الأحمــاض النوويه والإستفاده من البروتينات وخفض نسبة الكوليسترول بالدم .
- مانع للأكسده داخل الجسم وخفض كمية اليوريا بحــدوث عمليــة التفــاعل بنقــل الهيدروجين في التفاعلات الجليكوليتيكيه التي تحدث في العضلات وذلك : -

أ- لحدوث زياده أثناء صناعته في مركب الأنيوسين - ٥ - فوسفات مركب اليوريدين - ٥ - مونوفوسفات

مركب الجوانوسين – ٥- مونوفوسفات

ب- ذات الأهميه الفسيولوجيه داخل الجسم في مركب النيكوتيناميد ــــ ادنيـــن ــ داى نكيوتيد بنقل الهيدروجين في التفاعلات داخل جسم الإنسان .

هـ – اللبن الرايب(*)

يرطب المعدة ويطيل العمر بأمر الله تعالى

يتميز اللبن الرايب بخصائص علاجيه هي:

١- أفضل من اللبن العادي فعند تحضيرة يتحول جزء من السكريات الموجـودة بـاللبن العادي « اللاكتوز » إلى حمض اللبن من خلال عملية التخمر .

٢- مما يجعله ذات فائدة للأشخاص الذين يتضررون من تناول اللبن العـادي لأن هـذه السكريات تسبب : إضرابات بالأمعاء ، وحدوث إسهال أحياناً شديداً .

٣- يحتفظ اللبن الرايب بخواصه مدة طويلة دون فساده عن اللبن العادي.

٤- له مفعول قاتل للجراثيم والميكروبات داخل جسم الإنسان فيقض على الميكروبات المعوية وإذالة عفونة المعدة .

٥- اللبن الرايب سهل الهضم والامتصاص .

٦- يصلح اللبن الرايب كبديل للغذاء عن لبن الأم للأطفال .

٧- اللبن الرايب مضاد للسرطان :

فهو الآن موضع الابحاث العلمية في أحد المراكز الطبية بفرنسا إذ أنه :-

- يفيد مرض السرطان حيث أن الخلايا السرطانية تضعف على النمو والإنتشار في وجود اللبن الرايب .

٨- اللبن الرايب يقاوم الشيخوخة ويطيل العمر بأمر الله .

- فهو لأن يباع بالمحلات عبارة عن علب كرتون مغلفة من الداخل بمادة معينة لعـدم تفاعلها مع اللبن .

اللبن الرايب :- هو الناتج الحامضي من اللبن بعد نزع الدهن أو القشدة دون تسـخين ونسبة المواد الصلبة ٧,٨؟ هو اللبن الذي يتخمر طبيعياً بواسـطة أنـواع غـير محدودة من بكتريا حمض اللاكتيك ، ويشتهر به الريف المصري ، ويعتمد علية في صناعة الجبن القريش.

أنواع اللبن الرايب هي:

١- لبن قاطع : هو لبن إرتفعت به نسبة الحموضة وتجبن تلقائياً أو عند رفع درجـة حرارته.

(*) من كنوز الطب الشعبي: د/ أيمن الحسيني.
- كتاب الألبان: د/ فاروق سيد عبد العال.

٢- لبن رقد : هو لبن ناتج من صناعة القشدة بطريقة الترقيد « الفلاحي » ويستخدم في صناعة الجبن القريش وصناعة الكشك .

٣- لبن القرية : هو ما يسمى باللبن الخض هو ناتج ثانوى « عملية خض اللبن كامل » « بواسطة القربة » ويستعمل في العمل سلطات اللبن .

• المثلجات اللبنية Lce milk

- هي مزيج مجمد بالتبريد من اللبن والقشدة المضاف إليها مواد تحليه رابطه ومستحلبات ومكسبات للطعم مثل الفواكه الطبيعية أو العصائر أو المكسرات وتسمي بالإنجليزية "أيس كريم" والفرنسية "جلاس" والايطالية "جيلاتو" والتركى "دندرمه" وبلاد الشام "البوظه" وأنواعها هي:

١- مثلجات سادة.
٢- مثلجات تحتوى علي مكسرات أو فاكهة أو بسكويت.
٣- مثلجات القشدة "الموسيه".
٤- مثلجات ذات نسبة عالية من البيض "كسترد".
٥- مثلجات اللبن.
٦- مثلجات الشراب.
٧- الجرانيتا.

٥- جداول المواد الغذائية النموذجية المطلوبة يومياً(*)
(الغذاء السليم في الجسم السليم)

★ الغذاء الذي نأكله يومياً يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات والأحماض ، اللازمة لبناء أنسجة عظام جسم الإنسان .

★ إليكم فكرة بسيطة عما تحتوي هذه الأطعمة من العناصر الغذائية وأهميتها ومقاومتها للأمراض داخل جسم الإنسان ، وكذلك أنواع الأطعمة الموجودة والمتوافرة فيها هذه العناصر ...

(*) كتاب الأعشاب والجنس: للدكتور/ أيمن الحسيني.
- الصناعات الزراعية: د/ فؤاد محمود عاشور.

١-جدول المواد الغذائية (البروتينات – الكربوهيدرات – الدهون)

م	المواد الغذائية الأساسية	الأطعمة التي توجد بها والمصادر الطبيعية	إحتياجات الجسم اليومي	أعرض نقصها- الأمراض التي تقاومها
١	البروتينات: عبارة عن مركبات عضوية أزويته تتركب من الكربون الأيدروجين الاكسجين ،الفوسفور- الكبريت - الأزوت (أطعمة بناء الجسم)	ويشمل :- اللحوم والطيور الأسماك الألبان الجبن بأنواعه البيض « بروتين حيواني » البقول مثل الفول البلدي الصويا والفول السوداني والعدس واللوبيا الفاصوليا وغيرها ....الخ "بروتين نباتي"	جرام واحد للفرد العادي لكل كيلو جرام من وزن الجسم ٢جرام لفترة البلوغ والحمل والرضاعة	الضعف العام . وبناء الأنسجة إمداد الجسم بالأحماض الامينية وهي المواد التي تنتج عن هدم البروتينات داخل الجسم – وتساعد على نمو الجسم
٢	الكربوهيدرات	وتشمل:- (سكريات – نشويات) الأطعمة السكرية مثل السكر المربى العسل بنوعية الحلويات ... الفواكه الأطعمة النشوية مثل الأرز المكرونة البطاطس البطاطا الحبوب : الترمس العدس الحلبة القمح الخبز اللبن	ألا تقل عن ١٠٠ جرام يوميا في الطعام الجرام الواحد يعطي عند إحتراقة بالجسم ٤,١ سعر حراري كبير ويحتاج الإنسان البالغ العادي حوالي ٤٠٠-٥٠٠ جم يومياً	إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بوظائفة المختلفة من مشى وهضم وتفكير.... الخ تتحول هذه الأطعمة داخل جسم الأنسان إلى سكريات بسيطة أهمها سكر الجلوكوز وهو مصدر الطاقة
٣	الدهون تتركب من: الكربون الأيدروجين الأكسجين وهي خالية من النتروجين فهي لا تصلح كأساس للنمو أو لتعويض الخلايا (أطعمة الطاقة اللازمة للجسم)	الدهون الحيوانية مثل الزبده القشدة السمنة بأنواعها البلدي والمهدرجة ، الدهن الحيوانى الدهون النباتية مثل زيت الزيتون زيت الذرة – زيت عباد الشمس زيت بذرة القطن	٥٠- ١٠٠ جم دهن يومياً للفرد العادي ويجب ألاتقل الكمية عن ٣٠جم الجرام الوحدة من الدهون يعطي عند احتراقه بالجسم حوالي ٩,٣ سعر حراري كبير	إذا زادت كمية الدهون الحيوانية بالجسم تؤدي لإصابة بتصلب الشرايين. والذبحة الصدرية «دهون مشبعة » بينما الدهون النباتية هي الأفضل لأنها أكثر أمانا دهون غير مشبعة فهي وسيلة لنقل وامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون والزيوت مثل Vit. A.D.E.K

٢- جدول الأملاح المعدنية وأهميتها(*)

م	العناصر الأساسية الأملاح المعدنية	وظيفته الحيوية	أعراض نقصة	مصادرة
١	الكالسيوم	● تكوين ونمو وحفظ العظام ● يفيد في انتظام إنقباض عضلات القلب ● عامل هام لتكوين الجلطة الدموية ● ضروري لجميع وظائف الخلية	● الكساح في الأطفال ولين العظام في الكبار ● يفيد في عمل الجهاز العصبي والهضمي ● منشط لبعض الأنزيمات	● اللبن ومنتجاته ● صفار البيض - الرده ● الحبوب ● العسل الأسود ● الخضروات الورقية ● - الفاكهة وخاصة المانجو
٢	الفسفور	● يشترك مع الكالسيوم في تكوين العظام والأسنان ● يدخل في تكوين الأنسجة الرخوة وبلازما الدم ● يساعد على تمثيل الدهون والبروتينات والكربوهيدرات	● الكساح ولين العظام ● ضعف العضلات وإضرابات في النمو	● اللبن ومنتجاته ● السمك - صفار البيض -المخ - الكبدة - الخميرة -البتول . ● الدواجن / الفول السودانى ● خبز القمح الكامل
٣	الحديد	العناصر الأساسية في تكوين هيموجلوبين الدم " هي الصبغة الحمراء لموجودة في كرات الدم الحمراء وتكسبها القدرة على نقل أكسجين هواء الشهيق من الرئتين إلي أنسجة الجسم لتوليد الطاقة ثم العودة بثاني أكسيد الكربون ليطرد مع هواء الزفير.	فقر الدم " الأنيميا " قلة كرات الدم الحمراء مما يعرقل وظائف الجسم المختلفة . الضعف وسرعة التعب والنهجان	- اللحوم - الكبدة - الكلاوي - الطحال . - السمك - صفار البيض - الخضروات الورقية والفاكهة - العسل الأسود والردة
٤	اليود	● تكوين هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغد الدرقية . ● ينظم هذا الهرمون احتراق الغذاء في الجسم . ● ينظم عمليات النمو. ● ينشط الجهاز العصبي والعضلى . ● ينشط الرغبة الجنسية. ● ينشط الدورة الشهرية.	● الإصابة بمرض الجويتر وظهر بشكل تضخم كبير بالرقبة عند موضع الغدة الدرقية مع جحوظ العينين .	- أسماك البحار - السردين ،التونة - زيت السمك - اللبن - البيض - البقول الخضراء .
٥	كلوريد الصوديوم (ملح الطعام)	● اساس في تركيب مصل الدم وجميع السوائل الأخرى بالأنسجة . ● ضروري لكل العمليات التي تتم في الجسم من هضم وامتصاص وإفراز المحافظة على التوازن الأسموزي	نادر ما يظهر أعراض لنقصه	- اللحوم - الجبن - البيض - الأسماك - الخبز - الردة - ملح الطعام الذي يضاف للطعام

عناصر معدنية أخرى لازمة للجسم ويحتاج لها الجسم بكميات قليلة (العناصر النادرة) ومنها حسب أهميتها: البوتاسيوم - النحاس - الكبريت -الماغنسيوم - الفلور.. ألخ وتوجد جميعاً فى الأغذية المختلفة بكميات كافية وعادة ما يظهر أعراض لنقص علي الجسم.

(*) كتاب الصناعات الزراعية للدكتور/ فؤاد محمود عاشور.

٣– جدول الفيتامينات ومصادرها والأمراض التي تقاومها (*)

م	الفيتامينات	الأطعمة التي توجد بها وصادر الطبيعية	إحتياجات الجسم اليومي	أعراض نقصها والأمراض بجسم الأنسان
١	أ – Vit . A يذوب في الدهون	الخضروات الورقية مثل السبانخ ، الفاكهة ، المشمش وغيرها – الجزر الخس والبطاطس اللبن الزبدة – البلح – زيت كبد الحوت المكسرات بأنواعها	٤٠٠٠ وحدة للنساء . ٥٠٠٠ وحدة للرجال. ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين والحوامل والمرضعات.	جفاف الجلد وجمال البشرة والعشى الليلي جفاف القرنية بالعين مقوي للنظر– من أهم الفيتامينات لسلامة البروستاتا – من أهم الفيتامينات خاصة للحوامل
٢	ب١ – Vit B1 مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء " الثيامين "	الخميرة بيرة – صفار البيض – اللحوم– الكبدة – البقول – الخبز المصنوع من دقيق غير منزوع القشرة – الخضار الطازج والفواكه – التمر.	١,٢ ملليجرام ١,٥ ملليجرام للحوامل والمرضعات	نقصه: – إلتهاب الأعصاب – فقدان الشهية . – مرض البري بري حيث يؤدي إلى شلل الأطراف وهبوط القلب.
٣	ب٢ Vit B2 – يذوب في الماء "الريبوفلافين"	اللبن – الخميرة – اللحوم – الكبدة الدقيق غير منزوع القشرة – والفواكه – الحبوب – الخضروات الطازجة والفول السوداني .	١,٥ ملليجرام ١,٨ ملليجرام للحوامل والمرضعات	نقصه يؤدي : – تشقق زوايا الفم – التهاب الملتحمة – ضعف عام – التهاب الجلد دهن يساعد على امتصاص عنصر الحديد في الجسم
٤	ب٦ Vit -B6 يذوب في الماء "البيريدوكسين"	الموز– الحبوب – الدجاج – اللحوم – البقول – البيض – الأسماك – أم الخلول – الكبدة – البندق – الفول السوداني – البطاطس البطاطا – الخميرة – الخضروات الورقية وغيرها مثل البسلة الجافة.	٢ ملليجرام ٢.٥ ملليجرام للحوامل والمرضعات	نقصه يؤدي : فقد الدم – إلتهاب الجلد في الأطراف وأجزاء للسان التهاب الأعصاب التهاب جوانب الفم وفقد الشهية و القيء –ترسيب الأملاح الاكسلات في الكليتين – ضروري للتمثيل الغذائي للبروتينات

(*) كتاب الأعشاب والجنس: للدكتور/ أيمن الحسيني.
– الصناعات الزراعية: للدكتور فؤاد محمود عاشور.

٥	البيوتين	الخضروات والفاكهة الطازجة		نقص مجموعة فيتامينات ب١ ضعف الغدد التناسلية في الرجل والمرأة
٦	النياسين حمض النيكوتينك ب٧ Vit. B7 يذوب في الماء	الدقيق غير منزوع القشرة الحبوب – الكبده – اللحوم – الردة – الخميرة – الفول السوداني – الخضار الطازج – البسلة الجافة	١٣ ملليجرام ٢٠ ملليجرام للحوامل والمرضعات	مرض البلاجرا " الإسهال – التهاب الجلد – الاكتئاب التخلف العقلى) ضروري لعملية الأكسدة للمواد النشوية والسكر فى الجسم
٧	ب١٢ Vit. B12- يذوب في الماء	الكبدة – الكلاوي– اللحوم – اللبن– معظم أنواع الجبن الأسماك – أم الخلول	٣ ميكروجرام ٤ ميكروجرام للحوامل والمرضعات	– فقر الدم الخبيث – الشلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكى العامل المانع للأنيميا الخبيثة
٨	حمض الفوليك " فيتامين ب٩ " Vit. B9	الخضروات الورقية الخميرة – الكبدة – الكلاوى – الفواكه البسلة الجافة	٤٠٠ ميكرو جرام ٨٠٠ ميكرو جرام للحوامل والمرضعات	– فقر الدم – الإسهال الاستوائى – احتمال حدوث إجهاض
٩	جـ Vit. C يذوب في الماء	الموالح بأنواعها وخاصة الليمون الطماطم والجوافة والفلفل الأخضر – البطيخ الخضروات الورقية مثل الفجل وغيرها ...	٥٠ ملليجرام ٧٠ ملليجرام للحوامل والمرضعات	– مرض الأسقربوط – نزيف اللثة . – تأخر التئام الجروح – علاج النزيف المهبلى – يحافظ على الشعيرات الدموية – يقي الجسم من نزلات البرد
١٠	د Vit. D- يذوب في الدهون	اللبن – الزبدة – الأسماك – زيت السمك الكبدة – البيض – التمر – الفواكه – المرجرين – الشمس	٤٠٠ وحدة	الكساح عند الأطفال لين العظام عند الكبار تأخر فى النمو للأطفال
١١	هـ Vit. E- يذوب في الدهون	زيت الخضروات المرجرين – البندق – اللوز – التمر – الخس – الجرجير وغيرها...	١٢–١٥ وحدة	يحافظ على فيتامين أ–ج من الأكسدة . فقر الدم – نقص الخصوبة فيتامين Vit. E يفيد في علاج العقم عند الرجال وتكوين الحيوانات المنوية – مثيره للرغبة الجنسية .
١٢	ك Vit. K- يذوب في الدهن	ينتج بالأمعاء عن البكتريا الخضروات الورقية كرنب قرنبيط – سبانخ – جزر	لم يحدد	عدم تجلط الدم العامل المضاد للنزيف

العناصر المعدنية والفيتامينات والألياف أطعمة للوقاية والعلاج من الأمراض وبناء العظام والأسنان.

٤- جدول الألياف ومصادرها وفوائدها(*)

م الألياف	الأطعمة التي توجد بها	فوائد الألياف الطبية
١٢ الألياف : السليولوز وغيرها ...	• الحبوب والبقول هما أغنى مصادر للألياف مثل القمح - الشعير - الردة - الذرة - الخبز البلدي . • البقول مثل الترمس - العدس - اللوبيا - الحلبة - الفول - الفاصوليا - وغيرها • الخضروات مثل : الجرجير - السبانخ الخس - الكرنب - الخرشوف - الخيار - القثاء - الفجل وغيرها • الفواكه مثل الخوخ - المشمش - البرتقال التفاح - العنب - التمر.. ألخ	١- ضبط مستوى السكر بالدم . ٢- تمنع ارتفاع الكوليسترول بالدم ٣- تمنع الأزمات القلبية ٤- تقوي الأمعاء ٥- تمنع الإمساك ٦- تحمي من الإصابة بمرض سرطان الأمعاء ...لزيادة كتلة المخلفات . ٧- تناولها قبل ميعاد الحيض وخلالها يقلل من ألام الحيض. ٨- تساعد علي الاحتفاظ بوزن الجسم وتمنع السمنة . ٩-تعتبر غذاءً نافعاً لمرضى السكر - الألياف ليست من العناصر الغذائية ... إنما هي أحد مكونات بعض الأطعمة النباتية التي لا يهضمها الجسم تماماً ، وتعتبر في الوقت الحالي صيحة في عالم التغذية،ووجد لها الكثير من الفوائد السالفة الذكر فيجب تناولها .

(*) كتاب الأعشاب والجنس للدكتور/ أيمن الحسيني.
- الصناعات الزراعية الدكتور: فؤاد محمود عاشور - الغذاء والتغذية ص ١٦:٣٠.

الغذاء النموذجي المطلوب يومياً للإنسان:

الرجل الذي يقوم بعمل معتدل يتكون غذائه من المواد الغذائية والأملاح والفيتامينات والماء إذا كان وزنه ٧٠ كيلو جرام "كجم".

١- بروتين ٧٠ جرام.
٢- دهون ٥٠ جم.
٣- كربوهيدرات ٤٠٠ جم.
٤- الفيتامينات والأملاح المعدنية ٥٠٠٠ وحدة فيتامين "أ" راجع جدول الفيتامينات.
٥- الماء ٢ لتر ماء يومياً حسب نوع العمل وحالة الجو، حالة الإنسان الصحية "المرضية".

كيفية تكوين وإعداد وجبة غذائية يوميه متزنة وتحتوى علي:

أ- أطعمة البناء "البروتين الكامل.
ب- أطعمة الطاقة.
جـ- أطعمة الوقاية والعلاج من الأمراض راجع جداول المواد الغذائية.

٥- الفول وإعداد وجبة غذائية كاملة

١- الفول واللحم المفروم مع طبق سلاطة خضراء
٢- الفول مع البيض فوشية : غذاء كامل من البروتينات الحيوانية والنباتية والفيتامينات

١- الفول واللحم المفروم مع طبق سلاطة خضراء

المقادير :

٢-٤ كوب فول مدمس
٢-٣ بيضات
١٥٠ جرام لحم مفروم
٢ ملعقة كبيرة زبده بلدي أو زيت زيتون أو زيت أخر وملح وفلفل أسمر وبهارات أخرى (عصير ليمون) خل التفاح أو العادي + بصلة صغيرة مفرومة .

طريقة العمل :-

١- يحمر اللحم المفروم في الزبدة مع البصل المفروم تحميراً خفيفاً.
٢- يسخن الفول ويضاف إليه الملح والفلفل ثم يضاف إليه اللحم المفروم بالبصل والزبده حتى الغليان .
٣- ثم يضاف إليه البيض " على أن يضرب بملعقة مع الملح والبهارات ثم يضاف إليه عصير الليمون ويخلط مع الفول إلى أن يتم نضج البيض ويقدم ومعه طبق سلاطة

٢- الفول مع البيض بوشيه

نفس المقادير السابقة ماعدا اللحم المفروم (يكون سجق عدد ٢-٣ سجق) والليمون " يكون مكانه خل "

طريقة العمل :-

١- يقطع السجق ثم يحمر خفيفاً في الزبدة

٢- يسخن الفول ويبتل بالملح والفلفل ويضاف إليه السجق الزبده ثم يصب في طاجن أو بيركس حراري

٣- لعمل بوشيه البيض يرفع إناء عميق على النار وتضاف ملعقة صغيرة من الخل والملح ويترك على النار حتى يغلى بالماء .

٤- يكسر البيض في فنجان وتصب مرة واحدة في الماء المغلي بالخل وعندما ينضج البيض يأخذ بالمقصوصة وترص فوق الفول وتكرر حتى ينتهي البوشيه.

٥- يقدم الفول مع البيض ساخناً مع سلاطة خضراء.

(بسم الله الرحمن الرحيم)

(وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍ) ....(الانبياء: من الآية ٣٠)

" صدق الله العظيم "

٦- الماء أرخص دواء(*)

أهمية الماء للانسان :-

١- الماء عنصر أساسي للانسان لاحتياج الجسم له .

٢- أكثر من ٦٠ % من جسم الأنسان يتكون من الماء موزع في الدم وداخل الخلايا وتسمى بالاديمه الليمفاويه .

٣- يفقد جسم الانسان الماء من خلال البول والعرق والتبخر ما يعادل تقريباً ما يحصل عليه الانسان من الشرب .

٤- إنخفاض الماء بالجسم يؤدي إلى إصابة البشره بالزبول ويظهربها التجاعيد ، وإضطراب حركة الأمعاء .

٥- نقص الماء يؤذي الجهاز البولي " الكليتين " فيؤدي ترسب الأملاح إلى ظهور الحصى فالماء يقوم بعملية غسيل داخل الكليتين .

٦- إرتفاع نسبة البولينا في الحالات الشديده لقلة نسبة الماء بالجسم .

٧- حرقان في البول والمغص الكلى لقلة نسبة الماء ولذلك يكثر من شراب الماء .

٨- إفراز العرق يحفظ درجة حرارة الجسم وليس هنا بسبب كثرة شرب الماء أو قلته بل بسبب إرتفاع درجة الحراره للجو الخارجي أو عند بذل مجهود عضلي

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

حيث تتولد طاقه زائده تؤدي لسخونة الجسم ، لذا يحتاج الانسان يومياً من ٢ ـ ٣ لتر ماء يومياً تقريباً .

٩- شرب الماء بكثره ليس له علاقه بالسمنه أو زيادة الوزن لأن الماء لا يحتوي على مواد يمكن أن تترسب بالجسم فهذا مفهوم خاطىء .

- بل شرب المياه الغازيه تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنه لأنها تحتوي على مواد سكريه تعطي سعرات حراريه لا لأنها تحتوي على الماء .

الماء علاج للمرضى ....!!

١- المرضى الذين يعانون من الحصوات أو الالتهابات الصديديه أو حرقان البول ، تناول الماء بكثره بأي وقت قبل وبعد الاكل في الصباح مفيد وعلاج لهذه الحالات.

٢- يحذر من العطش أو الجفاف لأن الماء يقوم بعملية تنظيف لمجرى البول بمعدل من ٣ ـ ٤ لتر ماء يومياً كعلاج مساعد .

٣- أما بالنسبه لمرضى البولينا والفشل الكلى الالتزام بتناول كميه الماء المناسبه التي يحددها الطبيب على كمية البول التي تخرج خلال اليوم .....

٤- إحرص على تناول كوب من الماء في الصباح على الريق أو بين الوجبات .

٥- شرب الماء بكثره بعد الاكل مباشرة أو خلاله يمكن أنه يؤدي إلى حدوث الإنتفاخ وعسر الهضم .

٦- شرب الماء بكثره يكون ضاراً خاصة لمرضى هبوط القلب **Heart failure** ففي هذه الحاله التي تصيب عادة كبار السن تكون عضلة القلب غير قادره تماماً على دفع الدم الوارد اليها إلى الأوعيه الدمويه ، فكثرة شرب الماء والسوائل يزيد من العبء الواقع عليها وبالتالي يزيد من أعراض الهبوط والخفقان .

- للمياه مصادر متعدده منها : مياه الأمطار ، الأبار والعيون ، البحار(*) والمحيطات والانهار.

١- ماء زمزم :(*)

سيد المياه وأشرفها وأجلها قدراً ، وأحبها إلى النفوس وأغلاها ثمناً ، وأنفسها عند الناس ،وهو هزمة جبريل وسقيا الله إسماعيل .

معنى هزمة جبريل : أي ضربها برجله فنبع الماء ، والهزمه : النقره في الصدر .

معنى سقيا إسماعيل : أي أظهر الله ليسقى به إسماعيل في أول الامر .

المياه:

(*) من زاد المعاد: لابن قيم الجوزيه.

- من الصناعات الزراعية: للدكتور/ فواد محمود عاشور.

وثبت في " الصحيح " عن النبي " صلى الله عليه وسلم " أنه قال لأبي ذر وقد أقام بين الكعبة وأستارها أربعين ما بين يوم وليله ، ليس له طعام غيره ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم " إنها طعان طعم " . وزاد غير مسلم بإسناده : وشفاء سقم ".
وفي " سنن ابن ماجه " من حديث جابر بن عبد الله ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (ماء زمزم لما شرب له).
ماء زمزم : كما قيل عنه بكتاب " زاد المعاد في هدى خير العباد " لأبن قيم الجوزيه".

١- شفاء من عدة أمراض " ماء زمزم لما شرب له " .
٢- غذاء لعدة أيام كما جاء بحديث أبي ذر رضي الله عنه ، ولا يجد جوعاً ويطوف مع الناس كأحدهم .
٣- يبقى على الانسان الذي شرب منه أربعين يوماً ، وكان له قوه يجامع بها أهله ، ويصوم ويطوف مراراً .

٢- مـاء النيـل :

أحد أنهار الجنه ، أصله من وراء جبال القمر في أقصى بلاد الحبشه من أمطار تجتمع هناك ، وسيول يمد بعضها بعضاً ، فيسوقه الله سبحانه وتعالى إلى الأرض الجزر التي لا نبات لها ، فيخرج به زرعاً ، تأكل منه الانعام والانام ، ولما كانت الارض التي يسوقه إليها إبليز صلبه إن أمطرت مطر العاده ، لم ترو ولم تتهيأ للنبات ، وإن أمطرت فوق العاده ضرب المساكن والساكن ، وعطلت المعايش والمصالح ، فأمطر البلاد البعيده ، ثم سالة الأمطار إلى هذه الأرض في نهر عظيم .
معنى طين الإبليز : طين مصر الذي يتركه نيل مصر بعد إنحساره عن الأرض .

الشروط الكيماوية التي تحدد جودة الماء وتجعلها صالحة للشرب:

١- نسبة المواد المعدنية والغازات الذائبة فى الماء "هي الأكسجين والنتروجين وثاني أكسيد الكربون كما أن كبريتوز الايدروجين قد يكون موجوداً من تحلل بعض البروتينات أو المعادن الطبيعية والمعادن الذائبة.
٢- نسبة المعادن الذائبة هي الكالسيوم والماغنسيوم ويعبر عنها بالعسر.
٣- نسبة المعادن الأخرى كالحديد والمنجنيز (العسر ١-٢٥٠ جزء بالمليون).
٤- اللون – القلوية – المادة العضوية – المذاق والرائحة – ودرجة التعكير – الفلورين.

٧- الخميرة بيره وفوائدها الطبية(*)

فوائد خميرة البيرة الطبية :-

١- من أغنى المصادر بمجموعة فيتامين " ب " المركب اللازم لسلامة الأعصاب .

٢- تحتوي على نسبه مرتفعه من البروتين والأحماض الأمينيه المختلفه اللازمه لنمو الجسم وتجديد الأنسجه التي تتلف مع الوقت .

٣- تمنع الأصابه بمرض السكر لوجود مادة الكروميوم chromium حيث أن هذا العنصر ضروري جداً لإنتاج الأنسولين بالبنكرياس اللازم لحرق الجلوكوز بالجسم وبدون الأنسولين يعجز الجسم عن القيام بهذه الوظيفه و بالتالي تحدث الإصابه .

٤- تحتوي خميرة البيره على مجموعه أخرى من العناصر قد لا توجد في الأطعمه الأخرى مثل عنصر : اللسيثين ، السلينيوم ، البوتاسيوم وغيرها .....

٥- تحتوي خميرة البيره على حامض يسمى النكليك " Nuclic Acid " وهو ضروري لإحتفاظ خلايا الجسم بالحيويه والنشاط ، وهذا الحامض بالجسم يعمل على تأخر مظاهر الشيخوخه .

- هذا بجانب أهميتها المعروفه في عمليات التخمر الأخرى مثل العجائن بأنواعها.
- ينتج منها مستحضرات طبيه للحساسيه لأنها لا تسبب في ظهور أعراض الحساسيه خاصة عند الأشخاص المصابين بالحساسيه لبعض أنواع الخمائر .
- إحتوائها على نسبه عاليه من البروتين بنسبة ٦٠ % ، وعلى حوالي ١٠ % من حمض النكليك ، مع زياده في باقي العنلصر الأخرى مما يجعله سهلة الهضم و الأمتصاص مما يساعد الجسم على الأستفاده منها لأقصى درجه .
- تستخدم فى علاج الطفح الجلدى للأطفال، وتستخدم كذلك فى حالة فوران الدم.

الجرعة المطلوبة :

ملعقة على كوب ماء وتذاب ويتم شربها بمعدل ٣ مرات باليوم أثناء الطعام

أمثلة لبعض الخمائر الحقيقية ودورها فى الصناعات الغذائية:

١- خميرة سكاروميسيس سرفيسيا: تستخدم فى صناعة الخبز والمشروبات الكحولية حيث تحول السكر إلى إيثانول وثاني أكسيد الكربون.

٢- خميرة الميكودرما: وتنمو علي سطح السوائل المتخمرة مكونة الريم الأبيض علي سطح المخللات وتسمي أيضاً زهور الخل أو النبيذ وتحول الكحول والسكر إلى ماء وثاني أكسيد الكربون.

(*) للدكتور/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ فؤاد محمود عاشور مرجع سبق ذكره.

دور الفطريات فى الصناعات الغذائية:

١ - فطر البنسليوم يستخدم لإنتاج البنسلين.

٢- فطر اسبرجلس يستخدم لإنتاج حمض الستريك.

٣- فطر المشروم الذى يؤكل "عيش الغراب".

٨- التفاح وخل التفاح(*)

١- يحتوي التفاح على مواد سكريه بسيطه مثل الفركتوز ، الجلوكوز ، سهلة الهضم ، سريعة الأمتصاص .

٢- يحتوي " Vit . C " ويوجد بنسه مرتفعه مما يجعل التفاح القدره على مقاومة الأمراض ويمد الجسم بالحيويه والنشاط .

٣- يتميز التفاح بإحتوائه على مادة البكتين الموجوده بقشر التفاح خاصة وكذلك الأجزاء الداخليه للثمره مما يجعله يساعد ويفيد في حالات الأسهال .

وصفة التفاح لعلاج الآلام الروماتيزميه والنقرس : -

الوصفه : يغلى ٣٠ جم قشر التفاح في ½ لتر ماء لمدة ١٥ دقيقه حتى الغليان .

الجرعه : يتم شراب هذا المغلي من ٤ : ٦ مرات يومياً .

يوصف شراب التفاح ويفيد في كثير من الأمراض : -

١- حالات الضعف العام وفقرالدم .

٢- داء النقرس ، آلآم المفاصل ، إلتهاب الأعصاب .

٣- أمراض الكبد والمراره وحصوات الجهاز البولي " الكلى ، المثانه ، الحالب " .

خل التفاح :

١- يصنع الخل من أنواع كثيره من العصائر مثل عصير العنب ، التفاح ، البرتقال وقصب السكر ....كما يصنع من الشعير ، القمح ، الذره بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة الدياستيز .

٢- أحسن أنواع الخل هو خل التفاح لإحتوائه على العناصر الغذائيه المتوفرة بالتفاح وله فوائد طبيه كثيره .

فوائد خل التفاح الطبيه كالتالي : -

١- علاج الحصوات وتطهر المسالك البوليه ، الصداع والدوخه .

٢- يقاوم الجراثيم داخل أمعاء جسم الأنسان لذا يفيد في حالات الاسهال .

٣- يقاوم الرغبه على القيء المصاحبه لحالة الأسهال لتناول أغذيه ملوثه.

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني - مرجع سابق ذكره.

- الدكتور/ فؤاد محمود عاشور - مرجع سابق ذكره.

الوصفة وعلاج هذه الحالة : -

الجرعة : ملعقه صغيره من خل التفاح في كوب ماء مع وجبات الطعام الإفطار ، غذاء ، عشاء (٣ مرات يومياً مع الإفطار ، الغذاء ، العشاء) إلى أن يزول الأسهال والقيء وهذه الجرعه صالحه لحالات المسالك البوليه ، والصداع والدوخه .

٤- خل التفاح يستعمل رجيم لسرعة نقص الوزن ، سيأتي وصفه بالكتاب لاستخدامه فى بعض الوصفات العلاجية بالاب الثاني – علاج الأمراض.

البكتريا النافعة ودورها فى الصناعات الغذائية.

١- بكتريا الخل "أسيتوباكتر" هوائية تقوم بأكسدة الكحول إلى خل تدخل فى صناعة الخل.

٢- لاكتوسلس: عصويه غير هوائية "بكتريا حمض اللاكتيك تدخل فى صناعة التخليل واللبن الزبادى.

٩- عيش الغراب " غذاء ودواء "(*)
المشروم " Mushroom "

ظهر في عصرنا الحديث هذا ، وكثر الحديث عن عيش الغراب !!

١- عيش الغراب هو من أحد الفطريات الهامه والنافعه التي تستخدم في الغذاء من قديم الزمان حيث كان ينمو برياً في الغابات ، وفي الحقول ، وتحت الأشجار ، والنباتات ، فقد إعتبره الفراعنه " قدماء المصريين " نوعاً من الغذاء أطلقوا عليه غذاء الآلهه ، وقد عرف عيش الغراب منذ آلاف السنين " بالمشروم " .

٢- عيش الغراب نبات فطري له رؤوس عريضه متسعه رمادية اللون تتميز بملمسها الناعم الطري ، ويوجد بكثره في بلاد الصين ، زبداء ينتشر في العالم .

٣- ويعتبر عيش الغراب من أغنى الأغذيه إرتفاعاً لنسبة البروتين وكذلك المواد الغذائيه الأخرى كما ياتي : -

١- نسبة البروتين في عيش الغراب الطازج ٣,٥ : ٥ % ، وزن جاف ٤٥ % .

٢- نسبة الدهون في عيش الغراب الطازج على أقل من ١% دهون ، ٢ : ٤ % جاف .

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني – مرجع سابق ذكره.

– الدكتور/ قرني حفني طلبه – عيش الغراب – مركز البحوث الزراعية "معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية"

٣- نسبة الرطوبه في عيش الغراب الطـــازج مـــن ٧٥ : ٩٠ % ، وزن جاف ٨ : ١٨ % .

٤- نسبة الكربو هيدرات في عيش الغراب الطازج ٣ : ٥ % ، وزن جاف ١٣%

٥- نسبة الفيتامينات : عيش الغراب من أغنى المصادر الغذائيـــه بفيتـــامين " ب " المركب مثل " الريبوفلافين، النياسين ، الثيامين ، البيوتين ، الكولين " ويحتـــوي على حمض الفوليك والفيتامينات (B-C-D-H-K-A) .

٦- الأملاح والمعادن مثل :

١- الفوسفور حوالي : ١١٥ مجم % .

٢- الكالسيوم والحديد حوالي : ١ مجم % .

٣- النحاس حوالي ١٨ جزء بالمليون .

٤- صوديوم ، بوتاسيوم .

- يتميز عيش الغراب بأحتوائه على نسبه عاليه من البروتين والأحماض الأمينيـه الأساسيه :

١- " ليوسين " " Leucine " .

٢- " فينيل الأنين " " Phenyl alanine " .

ج- " ميثيونين " " Methionine " .

د- " ثريونين " " Threonine " .

٧- الألياف والأنزيمات : كلاهما ليس عنصراً مهم نسبة للعناصر الغذائيه الأخـــرى ، فهذه الألياف تقاوم الأمساك والوقايه من سرطان الأمعاء الغليظه لأنه يحتوي علـى ٢٤ أنزيماً هاضماً مثل التربسين الذي يفرز من البنكرياس والببسين ممـــا يجعلـــه سهل الهضم ، ويساعد على هضم الأغذيه المعقده كما أثبت العالمان " Kaneda and Tohuda " .

فوائد عيش الغراب الطبية : -

١- يعالج إرتفاع الكوليسترول في الدم ، ويحمي من الأصابه بتصلب الشرايين والذبحه الصدريه لأنه يحتوي على نسبه قليله من الأحماض الدهنيه في صوره كيميائيـــه تسمى ستيرولات وليس في صورة كوليسترول ، لذلك ينصح الأطباء بتناول عيـش الغراب لمرضى القلب لأنه يعمل على خفض الضغط المرتفع .

٢- يعالج حالات الأنيميا وفقر الدم لإحتوائه على نسبه مرتفعـــه مـــن فيتـــامين " ب" المركب وعنصر الحديد وعلى حمض الفوليك الهام للجسم والدم .

٣- علاج حالات الأمساك ويساعد على الهضم لوجود أنزيمات هاضمه مثل التربســين والببسين .

٤- الوقايه من حالات سرطان الأمعاء الغليظه وسرطان الثدي .

٥- إحتوائه على مضادات حيويه ومضادات سرطانيه ومضادات ضد نمو البكتريا.

٦- يحتوى علي مضادات للأكسدة والفيروسات من خلال تحفيز إنتاج الانتروفـــيرون وتنظيم انتاجه داخل الجسم الذي يعتبر ذا تأثير مقاوم للفيروسات وعـــامل مضـــاد للالتهاب الكبدى فى بعض الحالات.

- ففي عام ١٩٥٩ م أثبت العالم " هيكاس " " Hucas " إحتواء عيش الغـــراب علي ماده فعاله أوقفت نمو الاورام السرطانيه في حيوانات التجارب لوجـــود مـــادة الجلوكان الذي ينشط كرات الدم البيضاء التي تهاجم الخلايـــا المصابـــه بســـرطان الثدي.
- وأمكن بالفعل فصل بعض المضادات الحيويه مضاده لبعض سلالات البكتريـــا " ميكوبكتريا " من نوع عيش الغراب أسمه فطر " أجاريكس مبيولاريز "
- " Agaricus mebularis " .
- وسمي هذا المضاد الحيوي (" نيبو لارين " " Nebularine ") .
- أما الماده المضاده للسرطان أسمها (" كالفاســـين " " Calvacin ") هـــذه الماده يفرزها عيش الغراب .

٦- أنواع عيش الغراب مثل الشيتاكي ، الأويسترا، الأينوكي تحتـــوي علـــى مركبـــات منشطه لجهاز المناعه ، وماده فعاله ضد الفيروســـات " Anti virus " ممـــا يقوي جهاز المناعه وينشطها ، حيث أثبت ذلك العالم " كينث " بجامعة ميتشـــجان الأمريكيه عام ١٩٦٠ صحة ذلك.

٧- يساعد عيش الغراب في مقاومة مرض الإيدز ، حيث أثبتت النتـــائج بمعـــهد أبحاث المشروم في اليابان عام ١٩٨٦ .

٨- وفي هذه الأيام إستخدم عيش الغراب في إنتاج ٣٥ % مـــن إجمـــالي الأدويـــه المستخدمه في علاج الأورام .

٩- مفيد في حالات الأكتئاب والأمراض النفسيه الأخرى لإحتوائـــه علـــى مجموعـــه عاليه من فيتامينات " B " المركب .

١٠- يستخدم عيش الغراب في علاج الأنفلونزا لإحتوائه على فيتـــامين " C " وزيـــادة الحيويه والنشاط .

سعر كيلو عيش الغراب ١٠ جنيه تقريباً ، ½ كجم يكفي طهيه لأسره ٤ أفراد .

طرق طهي وتجهيز عيش الغراب " المشروم " له طرق كثيره متعدده :

١- سوتيه المشروم :-

المقادير هي : ½ كجم مشروم طازج .

٢ ملعقة زبده .

بصل مفروم .

بقدونس مقطع .

عصير ليمون .

ملح وفلفل أسود .

الطريقه هي :-

١ - الغسيل ثم التقطيع لشرائح من المشروم " عيش الغراب " .

٢- توضع الزبده على نار هادئه ثم يضاف البصل حتى إحمراره المشوب بصفره .

٣- أضف عيش الغراب المقطع حتى يحمر إلى اللون الذهبي .

٤- يوضع البقدونس والليمون والملح والفلفل الأسود .

٥- يقدم ساخناً على شرائح من خبز التوست .

٢- بفتيك عيش الغراب :-

عيش الغراب + بيض + بقسماط .

يتبع طريقة عمل بفتيك اللحمه المعروفه لدينا .

٣- شوربة فراخ بعيش الغراب :-

المقادير : ١٠٠ جرام شوربه فراخ + ٢٥ جرام عيش الغراب .

٤- أومليت عيش الغراب :-

المقادير : يتم قلي عيش الغراب مع البيض والزبده .

٥- سلطة عيش الغراب :-

المقادير : طماطم + عيش الغراب " مسلوق + زيت زيتون + خل التفاح " العـــادي " + بقدونس + خس .

٦- عيش الغراب باللحمه المفرومه :-

المقادير : ½ كجم لحم مفروم + ٢ ملعقه زبده + بصل + فلفل + ١ كجم عيش غراب

الطريقه :

١- يقطع عيش الغراب بعدها يتم تحمير اللحم بالزبده ثم يضاف البصل والملح والفلفل حتى يأخذ اللون البني الخفيف .

٢- ثم يضاف عيش الغراب إلى اللحم ويستمر لمدة ١٠ دقائق ويقدم ساخناً.

ملحوظة : يتم حفظ عيش الغراب بالثلاجه على درجه ٢ - ٥ درجه مئويه لمـــــدة ٥ - ١٠ أيام أو مجمداً ، وله طرق أخرى متعدده في الطهي .

الفصل الرابع

سيدتي الجميلة ... جمالك في الأعشاب

لتكريم الله عز وجل للمرأة، وفضلها علي بقاء الحياة بالمجتمع لذلك أردت أن أخصص جزءاً لكل أم وفتاة وأن يكون لهن نصيب كبير بكتابي هذا... عن بعض متاعبهن ومشاكلهن الخاصة أو العلاج المطلوب بالأعشاب لبعض هذه المتاعب والمشاكل الصحية.

- فجمال المرأة في الأعشاب الطبية، والغذاء السليم لأجل حياة سعيدة، وجمالاً حقيقياً بعيداً عن مستحضرات التجميل وما تحمله من آثار وأضرار بالبشرة والشعر لاحتوائها علي المواد الكيماوية.
- فالجمال الحقيقي ينبع من الداخل ووسيلته الرئيسية هي التغذية السليمة أولاً وقبل استعمال الأعشاب خارجياً كعلاج...
- يجب توافر العناصر الغذائية وما يحتاجه الجسم من الفيتامينات والعناصر المعدنية المختلفة بالغذاء اليومي، وانعكاس أثر ذلك المفيد علي جمال ونمو الشعر وعدم تساقطه، ونضارة الوجه ونعومة البشرة، وصحة وجمال العينين، والحفاظ علي الصحة العامة وغير ذلك من مواطن الجمال والأنوثة بالمرأة.
- وقد تطرق كتابي هذا الشرح لبعض أشجار الفاكهة والقيمة الغذائية والطبية لهم - بالفصل الثاني، ضمن هذا الباب.
- وكذلك المواد الغذائية المختلفة وما تحمله من عناصر معدنية وفيتامينات هامة بصحة ووقاية الجسم من الأمراض بالفصل الثالث.
- هذا بجانب علاج الأمراض المختلفة بالأعشاب لكل من الجنسين "الذكر والأنثي" بالباب الثاني.
- وإليكي يا سيدتي هذه النصائح والإرشادات الهامة، والوصفات العلاجية بالأعشاب والنباتات الطبية الخاصة لعلاج مشاكل الشعر عموماً وجمال البشرة ونضارتها ونعومتها، ومتاعب آلام الحيض... وكيفية التغلب عليه وعلاجه بالأعشاب، السمنة وطرق التخلص من الوزن الزائد بالأعشاب الطبية.

١- الاهتمام والعناية بالشعر له أصول

- في إحدى المجلات العالمية والمصرية نشر مقالاً عن العناية بالشعر فأصبحت منتجات العناية بالشعر كثيرة ومتعددة مما أصاب المرأة بالحيرة..
- فالخبير الفرنسي "ايريل دوجور" قدم عدة نصائح للمرأة المصرية عن كيفية اختيار ما يناسبها لشعرها في مؤتمر صحفي عقد بالقاهرة:

١- قبل شرائك أي منتج لشعرك تأكدي أنه يحتوى علي مواد طبيعية من زيوت نباتية وفيتامينات..... ألخ.
٢- من النباتات التي ثبتت فاعليتها بكفاءة عالية هو نبات الشبا وهو يستخدم في منتجات العناية بالشعر والجلد أيضاً.
٣- لا تقومي بغسل شعرك إلا عند الضرورة لأن الزيوت الطبيعية التي تفرزها فروة الرأس هي الوسيلة المثلي لاستعادة صحة ونضارة شعرك.
٤- يجب وضع أي بلسم للشعر لفترة قصيرة ثم يشطف الشعر جيداً.
٥- استخدمي حمامات الكريم التي تحتوى علي مواد طبيعية من آن لآخر وليس بصورة مستديمة.
٦- لا تغسلي شعرك بالماء شديد السخونة عند غسل شعرك بالشامبو لأنه يؤدي إلى جفاف الشعر.
٧- لا تستخدمى الفرشاة لتسريح الشعر المبتل بل يفضل فك خصلات الشعر المتشابكة باليد والأصابع.

- غذاء الشعر والبشرة: متوفر فى الجزر - المشمش - البلح - زيت كبد الحوت وكذلك إتباع الآتي:-

أ- الإكثار من تناول التمر فإنه من أفضل الأغذية لصحة الجلد والشعر لاحتوائه علي نسبة مرتفعة من فيتامين "Vit. A. B"
بالإضافة أن "Vit.A" يقوى النظر "الرؤية" ويحفظ للعين بريقها.

إرشادات لعلاج تساقط الشعر :

١) الرفق فى معالجة الشعر بالتسريح الحاد.
٢) البعد عن استخدام الستشوار أو صبغات الشعر يعرضه للجفاف أو الشد العنيف علي الدولو يزيد من تساقطة.
٣) التوتر والقلق والاكتئاب والانفعالات النفسية تؤثر علي سلامة الشعر لذلك يجب تجنب هذه الظواهر.

١- زيت الخروع: لتقوية الشعر وزيادة طوله.

يصنع خليط من ملعقة زيت خروع + ملعقة زيت زيتون + صفار ثلاثة بيضات
- يتم تدليك الشعر جيداً بالمخلوط ثم يلف بمنشفه لعدة ساعات ويشطف بالماء الفاتر لمدة مرة إلى مرتين فى الأسبوع.

- زيت الخروع فقط يقوم بمفرده لهذا الفرض بنفس الطريقة عند الأطفال والكبار "مجرب".

أ- يدلك فروة الرأس مرتين بالأسبوع، علي أن يبقي الزيت طوال الليل، وفي الصباح يغسل بالماء الفاتر.

ب- بعد الوصول إلي النتيجة المطلوبة لنمو الشعر يتوقف ويكتفـي بإجراء هذه العملية مرتين بالشهر فأنه يساعد علي نمو الشعر وجماله وعـدم سقوطه مع مراعاة التدليك الجيد لفروة الرأس.

٢) الترمس "مجرب":

أ- يغلي ماء الترمس البلدى.

ب- يتم غسل الشعر بماء الترمس بدون صابون، مع التدليك عـدة مرات لفروة الرأس.

جـ- يبقي طوال الليل، وفي الصباح يغسل بالماء الدافئ والصابون.

د- مرتين بالأسبوع لمدة شهر إلى أن تزول القشرة.

٣) الصبار البلدى "مجرب":

أ- يغلي الصبار البلدى مع زيت الزيتون يفيد فى علاج سقوط الشعر ويعطيه بريقاً ولمعاناً - يبقي طوال الليل ثم يغسل صباحاً.

٤) ورق من زهر الورد:

أ- ورق من زهر الورد "استحلاب" بمعدل ثلاث ملاعق صغيرة لكـل كـوب مـاء - مرتين باليوم.

ب- يدلك به فروة الرأس يساعد علي عدم سقوط الشعر.

٥) مغلي الخبيزة البرية:

يغلي الخبيزة البرية فى لتر ماء، يتم دلك الشعر مرتين يومياً لعـلاج سقوط الشعر. يمكن استعماله لعلاج تساقط شعر الحواجب.

٦) ورق التين المجفف:

اطحني ورق التين جيداً وناعماً، ثم يضاف إليه زيت الزيتون فإنه يعمل علـي نمو الشعر وعدم سقوطه.

٧) البصـــل:

أ- يؤخذ عصير البصل وتدلك به فروة الرأس قبل النوم.

ب- يغسل صباحاً بالماء الدافئ والصابون.

جـ- تكرر حتى يتوقف تماماً سقوط الشعر.

ملاحظـــــة:

١- يمكن أن يضاف مع عصير البصل مغلي البقدونس للقضاء علـــي رائحـــة البصـــل وعامل مساعد علي نمو الشعر وعدم سقوطه أيضاً(*).

٢- بإمكانك استعمال فعلي البقدونس لعلاج سقوط الشعر علي حدة.

٨- الثــــــوم:

أ- دقي أربع فصوص ثوم، ثم إضيفهم فى رجاجه من الكحول الأبيض أو العادي.

ب- اتركيها فى الشمس لمدة عشرة أيام وخضيها "رجيها" من أن إلى آخر طول هذه الفترة.

جـ- صفيها بقطعة من الشاش النظيف.

د- دلكى فروة الشعر مرتين باليوم فإنه يقضي علي القشرة.

٩- الملــــــح: بإمكانك استعمال رش بعض من الملح الناعم جداً "مسحوق" علـــي الشعر وتدلك به فروة الرأس بالأصابع ثم تنظف بمشط دقيق الأسنان فإنه يقضي علـــي القشرة.

١٠- خل التفاح: بإمكانك أن تعملي مزيج من خل التفاح والماء بنسبة "ثلـــث إلـــى ثلثين" ويقلب جيداً، ثم يغمس فيه المشط ويسرح به الشعر مرتين باليوم يمكن إضافـــة بعض الملح الناعم جداً إلى مزيج خل التفاح والماء.

ملاحظـــة: الثوم، والخل، والملح كلهم علاج لقشرة الشعر.

- يشطف الشعر بمحلول من الماء + ملعقة صغيرة من الخل العادي وهذا يساعد علي لمعان الشعر ونعومته وعلاج القشرة.

١١- خل التفاح مع زيت الزيتون وحبة البركة:

أ- ملعقة كبيرة من خل التفاح وتخفف بالماء، مع فنجان من زيت الزيتون.

ب- يتم عجن مطحون حبة البركة فى عصير الجرجير مع الخلط الجيد.

جـ- ضعي مقدار فنجان زيت الزيتون وكذا ملعقة خل التفاح المخفف ثم العجـــن الجيد.

(*) العلاج بالأعشاب: تأليف الكاتبة الإسلامية: نجوى حسين عبد العزيز - مكتبة الصفا ميدان الأزهر - خلف جامع الأزهر.

د- تدلك فروة الرأس يومياً فى المساء، مع الغسيل بالماء الدافئ والصابون صباحاً، فإنها تساعد علي نمو الشعر، وعدم سقوطه، وتجعل الشعر ناعماً كالحرير.

- بإمكانك استعمال خل التفاح مع حبة البركة مع عصير الجرجير فقط فإنها تعطي نتائج جيدة فى علاج سقوط الشعر ونعومته ونموه.

١٢- مغلي حشيشة كزبرة البير:(*)

١) تغلي كمية من حشيشه كزبره البير (من عند العطار) فى الماء.
٢) صفي المحلول الناتج.
٣) قومي بدهان أماكن سقوط الشعر أو غسل الرأس كاملاً.
٤) يستخدم هذا العلاج مرتين أسبوعياً حتى يبدأ ظهور الشعر، ويستمر لفترة أخرى بعد ذلك.

١٣- خذى قشور الثوم وأغليها فى الزيت وأدهني به فإنه جيد لأنبات الشعر ويمنع تساقطه.(*)

١٤- أغلي الحمص فى الماء وأغسلي به كل الجسم فإنه يزيل "قشور الرأس" والكلف "البقع التي علي الوجه" ويصلح الشعر بأمر الله.

١٥- أغلي ورق السلق بالماء وأغسلي شعرك به فإنه يقوى الشعر ويحفظه.(*)

١٦- أغلي ورق السدر "النبق" فى ماء وأغسلي به شعرك فإن ذلك يقوى الشعر ويطوله ويمنع سقوطه بأمر الله تعالي.

١٧- اطبخي التين مع الخل وأغسلي به شعرك فإن ذلك يسود الشعر.

١٨- اطبخي ورق التوت مع ورق العنب مع ورق التين الأسود فى ماء المطر وأغسلي شعرك بهذا الماء بعد غليه فإن شعرك يصير اسود اللون جداً.

١٩- دهان الشعر بزيت الزيتون كل يوم يمنع الشيب ويصلح من الشعر ويمنع سقوطه(*)

٢٠- دهان الشعر بالحناء يصلح من الشعر(*)

(*) تذكرة داوْد الانطاكي.

- معجزات الشفاء لأبو الفداء محمد عارف.
- من كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

لتطويل الشعـــــر:[*]

١- يدهن بزيت السمسم فإنه يطول الشعر وينعمه.
٢- يخلط عسل النحل وزيت الزيتون بمقادير متساوية ويدهن به الشعر وجذوره.
٣- عصير البرسيم غسلاً للشعر يطوله.

لنعـــومـــة الشعـــــر:

١- يؤخذ بذور قطونا "عند العطار" قدر فنجان وينقع فى زيت الزيتون أو زيت نــارجيل لمدة يوم وليله ثم يصفي ويدهن به فإنه ينعم الشعر كالحرير "مجرب".
٢- يؤخذ أكليل الجبل ويطحن منه قدر فنجان ويعجن فى ثلاث بيضـــات ويدهــن بـــه الشعر ثم بعد ساعة يغسل.
٣- الإكثار من أكل الأسماك وحلويات البحر ينعم الشعر ويلمعه.

للقضـــاء علي القشـــرة [*]

١- تذاب الشبه اليماني فى ماء ساخن ثم بعد أن يبرد تغسل به الرأس.
٢- دهان الشعر بزيت حبة البركة مع شربها كالشاي. مع الإكثار من أكـــل الزعــتر بزيت الزيتون فإنه ينظف الرأس ويقوى الشعر.
٣- عصير السلق أو السفرجل أو غواث الراعي يمنع القشرة وينظف الرأس.

لمنـــع سقـــوط الشعــر :

١- عصير الجرجير يمزج بعصير البصل بنسبة متساوية ويدهن به الرأس.
٢- عصير البقدونس رائع لمنع تساقط الشعر مع شرب عصير البرتقـــال والاناناـــاس والجزر يساعد علي منع سقوط الشعر.
٣- زيت الخروع يدهن به الشعر صباحاً ومساءً.
٤- مغلي القصعين مقدار ملعقة وأكليل الجبل مقدار ملعقة فى لتر مـــاء يغلـــي لمـــدة خمس دقائق ثم يترك يبرد "دافئ" ثم يغسل الشعر

---

[*] كتاب الخلاصة فى التداوى بالأعشاب لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

وصفات أخرى تستخدم لمعالجة سقوط الشعر(*)

١ - وصفة عصير الجرجير:

يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار متساوي من الكحول الأبيض "السبرتو" ثم يضاف لهذا المزيج شئ من أوراق زهور الورد أو زيت الورد لتحسين رائحة المزيج ثم يدلك به فروة الرأس بالشعر يومياً بهذا المزيج.

٢ - وصفه لتقوية الشعر ومنع سقوطه والحفاظ علي مرونته وصحته:

الوصفة والمقادير:

أوقيه كافور مسحوق - أوقيه كافور بورق

٦٠٠ جرام ماء دافئ (نصف لتر ماء دافئ مع زيادة عليه مقدار ١٠٠سم ماء).

● تنبيه الوقيه وزنها = ٣٧,٤٤جرام

يترك الدهان هذا لمدة ٢٤ ساعة كاملة لكي يمتزج ببعضه ثم يدهن به جذور الشعر يومياً بواسطة قطعة من الأسفنج "علماً بأنه يتم تصفية المزيج بقطعة من الشاش قبل استعماله"

٣- وصفة لتقوية الشعر ومنع سقوطه

كحول بالكافور	١٠٠ جرام
عطر التربنتينا	١٥ جرام
نشادر	٥ جرام

يدلك بالمزيج جذور الشعر فإنه يقوية ويحفظ له صحته

٤- وصفه لمنع تقصف الشعر وسقوطه

زيت عطر الصنوبر	٥ جرام
زيت الفازلين	١١ جرام
زيت الخروع	٢٥ جرام
كحول أبيض	٧٥ جرام
عطر البنفسج	بعض نقط

يدلك بهذه الوصفة جذور الشعر بعد أن يتم خلطهم جيداً وتعبأ فى إناء زجاجي لحين الاستعمال.

(*) كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

وصفات أخرى لتلوين الشعر(*)

١- اللون الأشقـــر:

ليمونه تعصر علي ماء أكسجين ويدلك بهما الشعر ثم يعرض للشـــمس حتـــى يجف ثم بعد ذلك يصبح بلون الذهب.

٢- اللون الأحمر:

- يسحق دم الأخوين "شعب مرجانيه تباع عند العطار" ثم تعجن مع الحنـــاء ويمســـح الشعر حتى ينتشر ويجف ويترك من المساء حتى الصباح ثم يغسل.
- تحني الرأس بتفل الشاي مع مغلي قشر الرمان والكركديه ويدهن بزيت الزيتون.

٣- اللون البرتقالي:

- الزعفران مع الحناء تنقع من المساء للصباح ثم يصبغ به الشعر.

٤- اللون الكستنائي النحاسى المموج:

- يؤخذ الكركديه مع الشاي والحناء مع زهر البابونج بنسب متساوية علي قدر كثافـة الشعر وطوله، ثم تعجن كل هذه المقادير عي أن يتم طحن هذه المقادير جيداً قبـــل عملية العجين ثم تحني به الرأس من المساء إلى الصباح ثم تغسل صباحاً.

١- تجربة مجربة عند علاج تغيير(-) لون الشعر من إحدى الألوان إلى لونه الطبيعي يتم استعمال الوصفة التالية:-

١) يتم عجن الحناء السوداء بالماء، ثم يضاف لها مقدار كـــوب شـــاي غـــير محلـــي بالسكر. ثم يخلط علي الحناء جيداً.

٢) يتم دهان هذا المخلوط علي الشعر بالمساء حتى الصباح مع لف الشـــعر بغطـــاء الرأس.

٣) فى الصباح يتم غسل الشعر بالماء الدافئ ثم يسرح الشـــعر بمشـــط ذات ســـنون ضيقه.

(*) كتاب الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: لابو الفداء محمـــد عـــزت محمـــد عـــارف (وصفات أخرى لتلوين الشعر).

(-) تجارب من الوصفات الشعبية المأخوذه عنن العطارين.

٢- كل ما هو جديد عن الشعر

نبات الحنة مع القهوة لتلوين الشعر:-

١) الحنة مع القهوة: لإعطاء لون الشعر "اللون الأسود".

٢) الحنة مع البابونج: لإعطاء لون الشعر "اللون البني".

٣) الحنة مع الكركدية: لإعطاء لون الشعر "اللون الأحمر".

٤) الحنة مع قشر البصل: لإعطاء لون الشعر "اللون الكستنائي"

٥) الحنة مع الخل أو عصير الليمون، وتعجن وتخلط جيداً لاستعمالها لتلوين الشعر، فتعالج فروة الرأس فى حالة إلتهابها، وتمنع القشر وتستعمل أيضاً فى إزالة التجاعيد.

٣- زهرة اللوتس

أوراق نبات اللوتس علاج لسقوط الشعر

١) تنقع أوراق نبات اللوتس بالماء ثم تغلي لتبرد ويتم ذلك فروة الرأس بمنقوع الأوراق مع الغطاء بغطاء الرأس مساء مرتين كل أسبوع حتى يتم منع تساقط الشعر.

٣- لجمال الوجه وحيويته(*)

١- علاج حب الشباب والثآليل "السنط"(*)

الوصفة والمقادير:

١- حبة البركة مطحونة ناعمة جداً "مسحوق" كوب واحد.

٢- قشر الرمان مطحونه ناعم جداً "مسحوق" نصف كوب.

٣- خل التفاح كوب واحد.

الطريقة هي:-

أ- يتم خلط مسحوق حبة البركة وقشر الرمان مع خل التفاح ويسخن الخليط لدرجة مناسبة تتحملها البشرة.

(*) معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عارف.

- تذكرة داؤد الانطاكي.

- كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

ب- يؤخذ المقدار المطلوب دهانه ويخلط مع مقدار مساوى له مع زيت حبه البركة

العلاج: تدهن الحبوب والثآليل الموجودة بالوجه مرة واحدة مساءاً وقبل النـــوم بفــترة كافية ويستمر فى العلاج حتى تختفي البثور تماماً من الوجه.

وصفه: يقطر لبن شجر التين علي الثآليل فإنه يقلعها، يدهن مكان الثآليل بزيـــت حبــة البركة يزيلها(*)

٢- زيت الخروع

لعلاج النمش والبقع الجلدية تجربة مجربة وكانت نافعة.

الوصفة: يؤخذ من زيت الخروع مقدار فنجان من القهوة ويدلك بقطعـــة مـــن الكتــان لموضع الإصابة بالنمش والبقع بالوجه أو الجلد المصاب.

العـــلاج: مرة مساءً قبل الذهاب إلى النوم لمدة شهر إلي أن تزول البقع والنمش تمامـــاً بأمر الله.

ملحوظة: يجب التجنب والحذر الشديد من ملامسه العينين.

٣- حبة البركة لجلاء الوجه وجماله

الوصفـــــة	المقـــــادير
حبة سوداء	فنجان مسحوق حبة البركة ناعم جداً
زيت زيتون	فنجان زيت زيتون

يتم خلطها جيداً حتى يصبح كالدهان. ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً.

٤- لجمال الوجه ونضارته

عسل النحل لعلاج تجاعيد الوجه والإكزيما الجلدية

الوصفـــة: عسل النحل مع غذاء الملكات ويتم خلطهما ويدهن الوجه وأمـــاكن إصابــة الجلد بالاكزيما يعمل علي

١- إعادة الحيوية إلى خلايا البشرة.
٢- تحسن حالة الجلد.
٣- إزالة التجاعيد بالوجه.
٤- تنشيط الأوعية الدموية السطحية فيزداد ورود الدم لها مما يجعله ناضراً - ناطقــاً بالصحة والحيوية.
٥- مضاد للفطريات والاكزيما الجلدية وكذلك البكتريا مما يجعله مطهر وقاتل للجراثيم لوجود غذاء الملكات والعسل يفوق قدرة حمض الفينيك.

٦- الإكثار من تناول التمر "البلح الرطب" فإنه غذاء مفضل لصحة الجلد ولشعر.

٥- عصير الليمون لعلاج مسام الجلد الواسعة(*)

يحل مشكله مسام الجلد الواسعة نظر التأثيرة القابض علي الجلد الذي يؤدي الي ضيق المسام، علاوة علي أنة يحسن من البشرة ويعمل علي إزالة البقع أو النمش، وهو يناسب عامة البشرة الدهنية.

طريقة الاستعمال:

يستعمل عصير الليمون لهذا الغرض عن طريق وضع طبقه رقيقة منه علي البشرة أو الجلد وتركها حتى تجف، ثم يشطف بعد ذلك بماء فاتر، ويمكن تكرار ذلك يومياً.

علاج الأسنان المصفره:

١- دعك الأسنان بعصير الليمون باستخدامه علي الفرشاه أو قطعة مبلله بالعصير إلى جانب استعمال معجون الأسنان.
٢- دعك الأسنان بمادة بيكربونات الصودا من فترة لأخرى دون الأسراف في استعمالها لأنها تضر طبقة المينا.
٣- الإكثار من تناول عصير الفراولة لأنه يبيض الأسنان.

٦- متاعب حب الشباب(*)

قناع البرقوق

الوصفة والعلاج:

١- تغلي ٦ ثمار من البرقوق فى الماء، ثم تستخرج وتهرس ويضاف إليهم ملعقة من زيت اللوز..
٢- يعمل قناع للوجه يبقي لمدة ١٠ دقائق، يزال بعده بالماء الفاتر ثم الماء البارد.

العلاج: يكرر ذلك بمعدل مرتين فى الأسبوع.

(*) دكتور/ أيمن الحسيني: مرجع سبق ذكره.

(*) دكتور/ أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

- الكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبد العزيز.
- أبو الفداء محمد عارف. مرجع سابق ذكره.

٧ - عصير العنب لتنظيف البشرة

الوصفـــــة: ١- جهزى نصف كوب من عصير العنـــب، نصـف كـوب مـــن المـــاء وامزيجيهما جيداً.

٢- يتم غسل الوجه بقطعة قطن مبلله بهذا المحلول.

٨- لعلاج البشرة الجافة والقشف

الوصفة:

١- عمل مزيج من عسل النحل مع اللبن أو قطع صغيرة من قشدة اللبن الزبادي.

٢- ادهني بشرة الوجه واليدين بهذا المزيج.

٣- يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الدافئ والصابون الجيد ويفضل صابون زيـــت الزيتون.

٤- مررى قطعة من القطن مبلله بماء الورد علي بشرتك بـــأمر الله تكـــون البشـــرة ناعمة.

٩- لعلاج تشقق الشفاه والجلد

الوصفة:

١- دهان مكون من: ٣٠ جرام عسل نحل + ٣٠ جرام عصير ليمون + ١٥ جرام مـــاء كولونيا.

٢- يمكن الاستعانة بزبده الكاكاو لعلاج تشقق الشفتين أو حلمه الثدى.

اليدان والأعمال المنزليه(*)

تشقق اليدان وعلاجهما استعملي الأتي:

١) زيت الزيتون بعد تسخينه، أضيفي إليه عصير الليمون يمنع القشف.

٢) مسحوق من زهرة البابونج أو الثوم أو الزعتر سواء كان غلياً أو تلبيخاً أو مغلـــي الحلبة يجعل اليدين ناعمة.

٣) إصنعي مزيج من عصير الليمون والعسل والجليسرين أو زيت الزيتون فإنه يفيـــد اليدين من القشف ويكسبها النعومة والنضارة.

لعلاج غزارة العرق ورائحته الكريهه

(*) من كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

- العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية: نجوى حسين عبد العزيز.

١- عدم تناول المشروبات المثلجة لأنها تؤدى لمزيد من العرق.
٢- يفضل المشروبات الدافئة مثل الشاي أو الحليب... الخ.
٣- عدم الاستحمام بالماء البارد لأنه يؤدى لتهييج الجسم فترتفع درجة حرارته من الداخل مما يؤدى إلى مزيد من العرق.
٤- يفضل أخذ دش بماء فاتر.

خل التفاح وعلاج غزاره العرق:

خل التفاح من المواد الفعالة للتغلب علي غزارة العرق وتغيير رائحته الكريهه ويستعمل بدهان طبقة رقيقة منه تحت الأبطين بعد الاستحمام، هذا بالإضافة إلي ضرورة علاج أي عدوى طفيليه أو بكتيرية تصاحب غزارة العرق.

البدانة "السمنة" - زيادة الوزن(*)

تعريفها:

هي زيادة الشحوم فى الجسم وخاصة فى النسيج الخلوى تحت الجلد كما يبدو واضحاً بتراكم الدهون تحت جلد البطن "الكرش" وحول الأعضاء الداخلية للجسم كالكلية والقلب...

علاج البدانة وأهم النصائح الهامة:

١- عليك بالمشي كل يوم لمسافة معينة.
٢- تحديد أوقات الطعام وتحديد كمية الطعام فى كل مرة.
٣- عدم النوم بعد الأكل مباشرة.
٤- خفض نسبة السكريات والنشويات وملح الطعام فى الغذاء...
٥- تناول البروتينات كاللحوم والأسماك لا يزيد عن ٢٠٠ جرام يومياً.

طريقة علاج البدانة "الرجيم":

الوجبات الثلاثة علي مدار الأسبوع، للفواكه ٢-٣ يوم.

١- الإفطار:

عصير جريب فروت من أجل فيتامين "جـ" + فنجان قهوة وعند الشعور بالجوع تناول بيضه مسلوقة - وفي منتصف النهار تناول قطعة من الجبن المنزوع الدسم وكوب زبادى.

(*) الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

٢- الغـــــذاء:

سلطة خضراء + شوربه خضار بدون ملح ومضاف لها عصير الليمون، كمـــا يمكن تناول كوب من الزبادى عند الساعة السادسة مساءً.

٣- العشـــاء:

ربع فرخة مسلوقة مع الجزر والبصل بدون ملح أو أي مادة دسمه أو يتنـــاول بدلاً من ذلك السمك أو البروتين النباتي كالفول والعدس.

يتناول قبل النوم: ٤ مرات بالأسبوع كوب من اللبن.

- تناول كوب من الماء كل نصف ساعة.
- يخصص يوم للصيام شهرياً.
- خل التفاح لانقاص الوزن بشرب ٢ ملعقة صغيرة من الخل فى كوب ماء مع كـــل وجبه طعام راجع رجيم خل التفاح بالصفحة التالية.
- ورق العنب إحدى الوصفات لعلاج البدانة

١- يتم نقع ٥٠٠ جرام من الأوراق اليابسه فى لتر ماء بارد ثم يوضع علي النار حتـــى يغلي لمدة نصف ساعة ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة قبل أن يصفي ثم يحلي.

الجرعة: ٣ فنجان فى اليوم قبل الطعام، ويمكن تناول كمية محدودة مـــن العنـــب فـــى الصباح حتى يرتفع تدريجياً لمدة أسبوعين لا يزيد عن كيلو واحد عنب.

١- رجيم خل التفاح نقص الوزن(*)

١- إحدى الوصفات المجربه لرجيم خل التفاح لإزالة الدهون الزائـــدة بالجســـم يتبـــع الآتي:

الوصفـــــة:

١- يتم أخذ ٢ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مع وجبة الإفطار، والغذاء، والعشاء.
٢- يستمر هذا المدة شهرين.
٣- الإقلال بقدر الإمكان عن تناول المواد النشويه والدهون طوال فترة الرجيم.
٤- إتباع عمل التمرينات الرياضية يومياً للحصول علي نتائج ســـريعة طـــول فـــترة الرجيم وبعدها بقدر الإمكان.
٥- أكل النعناع مع شرب الخل ينقص الوزن.

(*) د. أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

٢) رجيم عيش الغراب

أحدث نموذج رجيم نقص الوزن بعيش الغراب

الوجبـــــات	الكميــــــة	البيـــــان
الفطور	بيضة	بيض
	نصف رغيف	خبز
	٤٠جم عسل	عسل
	كوب	شاي باللبن
	قهوة	أو قهوة باللبن "تسكافيه باللبن"
الغذاء	١٠٠ جم	سوتيه عيش غراب
	٧٠ جم	سلاطه عيش غراب
	١٠٠ جم	جبن قريش
	٨٠ جم	فاكهه
العشاء	٣ قطع صغيرة	لحمه مشوى
	٦٠جم	مشوى عيش الغراب
	٢٠٠ جم	شوربه عيش الغراب
	١٢٥جم	شاي ساده

- مع مراعاة أخذ عصير الليمون أو البرتقال أو الجريب فروت بين الوجبات مرة في اليوم.
- راجع أهمية عيش الغراب بالفصل الثالث السابق وللتعرف علي كيفية عمل وجبات عيش الغراب.

الحيض وآلامه (الدورة الشهريه)(*)

أولاً: الغذاء وعلاقته بالدورة الشهرية يجب مراعاة الأتي للنساء والفتيات:

١- عدم الإقبال علي تناول الأطعمة المحفوظة المحتوية علي كيماويات مثل: (الهامبورجر - الشيكولاته - مشروبات الكولا الغازية) - اللحوم الدسمه..ألـخ) خلال الأيام القليله قبل الحيض أو خلال فترة الحيض فإن تناولها يزيد من آلام الحيض.

٢- الإكثار من تناول الأطعمة النباتية خلال فترة الحيض مثل الحبوب والبقول (الأرز - الشعير - العدس - الحلبة - الترمس) تخفف من ألم الحيض.

(*) من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني.

٣- الإكثار من تناول الفاكهة الطازجة والمحتوية علي نسبة وفيره من الألياف مثـــل (المشمش - الخوخ ... ألخ) تخفف من ألم الحيض.

ثانياً: الوصفات النباتية الطبيعية التي تخفف من ألام الحيض:-

١- مغلي النعناع أو البقدونس

الوصفة والعلاج:

ملعقة كبيرة من بقدونس مفروم لكل فنجان ماء مغلي.

الجرعة: ٢ فنجان يومياً.

- وكذلك مغلي النعناع بنفس الطريقة السابقة للبقدونس.

٢- الـــــزعتـــــر

عليك ياسيدتي بالزعتر قبل ميعاد الحيض بثلاثة أيام

الوصفة والعلاج:

يغلي الزعتر فى الماء بمعدل ٢-٣ ملاعق كبيرة لكل ٢ كوب ماء لمـــدة، ١٠ دقائق، يترك بعدها ليبرد ثم يصفي للشراب.

الجرعة والعلاج: يشرب هذا المغلي من ١-٢ كوب علي فترات متفاوتة أثناء النهار.

٣- الكينـــا الحديدية

الوصفة والعلاج:

يغلي مسحوق الكينا فى الماء بمعدل ٣٥ جرام لكل لتر مـــاء لمـدة ١٠-١٥ دقيقة، ويترك المغلي ليبرد، ثم يصفي، ويؤخذ منه علي فترات متباعدة أثناء النهار.

الجرعة: ملعقة كبيرة للجرعة الواحدة.

ملحوظة: يفضل تناول مغلي الكينا قبل بداية الدورة بفترة وجيزه نظراً لمفعـــول الكينـــا القوى والشديد.

٤- الـتـيـــن

الوصفة والمقادير:

يتم غلي "يغلي" ٢٥-٣٠ ورقة من أوراق التين فى لتر مـــاء ويحلـــي بعســـل النحل عند الشراب.

الجرعة والعلاج: يتم شرابه قبل ميعاد الدورة بثلاثة أيام بمعدل ٣ مرات اليوم.

٥- عسل لنحل لأمراض النساء والولادة

١) لو شربت المرأة عند بدأ الطلق فنجان عسل، فإنها ستلد بيسر وسهولة.
٢) تكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدى بعد الولادة.

- للقضاء علي آلام الطمث "الحيض" وإدرارة!.

١- كوب من الحلبة المغليه جيداً وتحليها بالعسل مرة صباحاً ومساءاً.
٢- مغلي الينسون مرتين باليوم، والنعناع، البقدونس والبردقوش وزهر البابونج.

- لعمل الدش المهبلي!

العسل والماء الدافئ مريح للمرأة بدلاً من الكشد المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار.

- عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا كلها عسل بتقوى الله سبحانه وتعالي.
- زهر البابونج لعمل دش مهبلي بمعدل ملعقة كبيرة/لتر ماء مغلي لمدة دقيقة.

٦- حبة البركة لعلاج أمراض النساء والولادة

الوصفة والمقادير:

١) حبة البركة المغليه ومحلاه بعسل أسود ومغلي البابونج.
٢) يستعمل الحبة السوداء كدش مهبلي.
٣) استعمال زيت حبة البركة فى كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية.

٧- حبة البركة علاج الاجهاض المنذر وتثبيت الحمل

الوصفة:

تشرب حبة البركة مغليه مع الينسون محلاوه بعسل النحل.
الجرعة: خمسة مرات يومياً.

٨- عسل النحل لعلاج تورم القدمين وخروج الزلال مع البول عند الحوامل(*)

الوصفة: كوب من الماء يذاب فيه ٣ ملاعق صغيرة عسل النحل.
الجرعة: ٣ ملاعق يومياً قبل الإفطار - وبعد الغذاء والعشاء.

(*) من تذكرة داؤد الأنطاكي.

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني.
- من معجزات الشفاء: ابو الفداء محمد عارف.

وصفات لادرار اللبن للمرضعات:

١) شرب ماء البسله بالعسل يدر اللبن.
٢) أكل بذور البرسيم بالسكر يفرز اللبن.
٣) إذا أكلت النفساء الفجل زاد فى لبنها.
٤) إذا دقت الحبة السوداء وخلطت بالماء وشربت منه المرأة أياماً، فإن ذلك يدر اللبن بأمر الله.

ملحوظة هامة عن عسل النحل للحوامل:

تناول عسل النحل يساعد علي خفض ضغط الدم المرتفع لخاصية العسل بجذب الماء إليه فنخفض كمية السؤال فى الدم وبالتالي علاج لتسمم الحمل خاصة بالثلاثة شهور الأخيرة من الحمل، حيث ارتفاع ضغط الدم ويصاحبه تورم بالقدمين وخروج الزلال مع البول فتناول الحامل عسل النحل علاج لهذه الحالة.

عـــرق النســا

١- يغلي حب الخروع فى أي زيت حتى يتهري، فإنه يزيل الصداع والفالج "الشلل"، والنقرس دهاناً وتقطير فى الأنف.
٢- يطحن الزعتر ويخلط بالعسل ويتم طلائه علي مكان الألم فإنه يشفي من عرق النسا.
٣- يدلك الجذام وعرق النسا والنقرس بالحنظل فإنه نافع بأمر الله.
٤- شرب مغلي الحرمل يذهب الفالج "الشلل" والقوة وعرق النسا.
٥- تغلي بذور الملوخية فى ماء ويشرب من هذا الماء المريض فإنه نافع من مرض عرق النسا.

وصفه لعـــلاج الافرازات المهبليه(*)

سببهـــا:

- لوجود إلتهاب يصيب الجهاز التناسلي للمرأة بسبب فطر "تريكموناس" وهو يسبب افرازات صديدية ويسبب الهرش وتقرحات بالشفرين.
- والتهاب أخر يصيب المهبل بسبب فطر "مونيليا".

أعراض الإصابـــة :

١- ارتفاع فى درجة الحرارة وصداع شديد وزغلله.
٢- آلام أسفل البطن.

(*) من كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب. "الدكتور: سامي محمود".

٣- اضطرابات بالدورة الشهرية.
العـــلاج: لكي وصفتان تستخدمان كغسول مهبلي لعلاج المرض.

الوصفة الأولي: مستحلب أزهار شيح البابونج لعمل غسول "دش" مهبلي

المقـــدار:
١- غلي ملعقة كبيرة من أزهار البابونج لكل لتر ماء ساخن "مع مراعاة عدم غليانـــه إلى درجة لا يتحملها الجسم".
٢- التصفية بعد خمس دقائق للاستعمال ثم الاستعمال وهو ساخناً لدرجـــة يتحملـــها الجسم.

ملاحظـــة: يوجد بالصيدليات جهاز غسيل الدش المهبلي "ثمنه رخيص"

الوصفـــة الثانيـــة:
يستعمل مغلي لحاء - قشور - البلوط لمعالجة الافرازات المهبليه.
١- غلي أربع ملاعق كبيرة لكل لتر من الماء لمدة ربع ساعة غليان ويستعمل ســاخناً للدش المهبلي.

معالجة آلام المبيض

أعراضـــه: آلام عادة أسفل البطن مع ألم فى الجزء الأسفل من الظهر.
الوصفة والعلاج:
١- نصف ملعقة كبيرة من أزهار البابونج لكل فنجان ماء مغلي لمدة خمس دقائق ثـــم التصفية والشراب مع تحليته بالسكر.
الجـــرعة: فنجان إلى فنجانين باليوم.
ملاحظـــة : مع مراعاة عدم تجاوز الجرعة عن ذلك أو الزيادة فى كمية الأزهار لأنـــها تسبب القئ.

الباب الثاني

الوصفات العملية في العلاج بالأعشاب

الفصل الأول: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز التنفسي والعيون والرمد.

١-الأنف - الأذن - الحنجرة - الفم واللثه - أمراض البرد.

٢-أمراض الصدر. ٣- أمراض العيون والرمد.

الفصل الثاني: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز الهضمي

١-امراض قرحة المعدة والاثنى عشر - الأمعاء والقولون (الامساك - الاسهال - الغازات - الديدان - والطفيليات).

٢- امراض الكبد والمرارة والطحال.

٣- أمراض السرطان والأورام الخبيثة.

٤- أمراض دوالي الساقين - البواسير - الفتاق

الفصل الثالث: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز البولي - الأمراض الجلدية

١-علاج الكلي المثانة - الحالب - البروستاتا

٢-الوصفات العلاجية للأمراض الجلدية "الجروح والحروق - البهاق والبرص - الكالو والثآليل)

الفصل الرابع

١-امراض القلب والسكر

٢-امراض سوء التغذية والانيميا - والحيوية والنشاط

الفصل الخامس

١-الام الروماتيزم والنقرس ٢- أمراض الجهاز العصبي والليمفاوى

الفصل السادس: الجديد بالعلوم وطب الأعشاب

الفصل الأول

الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز التنفسي - والعيون والرمد

أمراض الجهاز التنفسي(*)

(الأنف- والأذن- والحنجرة- الفم واللثة- أمراض البرد)

١- خل التفاح وعسل النحل لعلاج نوبات انسداد الأنف بسبب الحساسية.

الوصفـــة: ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل + ٢ ملعقة صغيرة خل تفاح علي كوب ماء.

العـــلاج: مرتين باليوم "قبل الإفطار وفي المساء قبل النوم"

٢- الثوم لعلاج حساسية الأنف والرشح المتكرر

الوصفـــة والعـــلاج:

يتم استعمال كبسولات خلاصة الثوم التي يصفها الأطباء

الجـــرعـــة: بمعدل ٦ كبسولات من الثوم يومياً من تجارب الأطباء لعلاج مرضاهم

٣- حبة البركة وألم اللثة والأسنان

الوصفـــة: مطحون من حبة البركة ثم تطبخ علي النار وبعدها يضـــاف خـــل التفـــاح "الأفضل" أو الخل العادي، ويمزج جيداً مع مطحون حبة البركة

الجرعـــة:

أ- مضمضه لعلاج ألم اللثة والأسنان الناتجة عن نزلات البرد.

ب- يتمضمض المريض بالخل الساخن فإنه نافع من وجع الأسنان وآلام الفم

٤- البصل لعلاج التهاب الحلق، والشعب الهوائية، الانفلونزا أو السعال.

الوصفـــة:

يقطع البصل علي هيئة شرائح أو مفروم ويوضع في إناء به ماء على النـــار حتى الغليان ويبدأ استنشاق بخار البصل، حيث تعمل الزيوت الطيارة الناتجة منه كمضاد حيوي لأنواع البكتريا.

(*) من كنوز الطب الشعبي للدكتور/ أيمن الحسيني.

- معجزات الشفاء والخلاصة فى التداوى بالأعشاب لابو الفداء محمد عزت عارف.
- زاد المعاد – والطب النبوى لابن قيم الجوزيه.
- تذكرة أولي الألباب. للشيخ داؤد الانطاكي.

لبخة البصل: يسخن البصل في الماء على هيئة شرائح أو مفروم، ثم يوضع علي الجزء المصاب وهو ساخن مع لفه بقطعة من الصوف ليحتفظ بدرجة حرارته مع استبدال اللبخة كل ١٢ ساعة وتستخدم في الآتي:

١- نزلات البرد والحلق، والرئه والسعال
٢- فتح الدمامل والخراريج ويستعمل قشر البصل ويخرم ويوضع فوقه
٣- في حالة احتباس البول بوضعها فوق الكلي والمثانة
٤- التين كغرغرة للفم في حالة التهاب اللثة وتخفيف السعال.

الوصفة والمقادير:

يتم غلي ٢٥-٣٠ من أوراق التين في لتر ماء

العلاج:

١- يستعمل هذا المغلي غرغرة بالفم لعلاج التهاب اللثة
٢- يتم شرب المغلي ٣ مرات باليوم لعلاج السعال "الكحة"

وصفة: يغلي الخل مع الكمون والزعتر "الصعتر" ويتمضمض به المريض فإنه يسكن وجع الاسنان وقروح اللثة.

٦- عسل النحل كدهان لعلاج تقرحات الفم

الوصفة:

- يدهن مكان التقرحات يومياً إلي أن تزول التقرحات كما ينصح أطباء الاسنان بذلك.
- وانتج منه دواء لإحدي شركات تصنيع الدواء "كارولا فيكار" الاسبانيه لإنتاج مستحضر عسلي يسمي "ميلروزينا" .

وصفة: يطبخ ورق الزيتون بالخل وتغسل به الاسنان فإنه ينفع من آلامها بأمر الله.

٧- عسل النحل كغرغرة للفم في علاج حالات

١- التهاب اللثة أو الأسنان أو أمراض الفم عامة.
٢- التهاب الحنجره وصعوبة إخراج الصوت.

الوصفة:

محلول من العسل بتركيز من ١٠-١٥%

العلاج: غرغرة ٣ مرات يومياً

وصفة: عصير الجزر المحلي بالعسل مع قليل من عصير الليمون ويشرب أو الغرغرة بعصير الليمون لعلاج آلام الفم والأسنان.

٨- شمع عسل النحل لعلاج

حساسية الأنف- التهاب الجيوب الأنفية التهاب الأذن .

وصفه الدكتور "جارفيس" المختص في علاج الطب الشعبي

١- قطعة من شمع العسل بحجم قطعة اللبان يقوم المريض بمضغها لمدة حوالي ربع ساعة، ويكرر ذلك بقطع جديده من ٥-٦ مرات باليوم.

٢- مع تناول ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل مع كل وجبه.

٣- يفضل أن يستمر المريض علي مضغ شمع العسل مع تناول العسل لمدة أسبوع بعد الشفاء حتى لا تتكرر الإصابة، ويقوم المريض بمضغ الشمع ٥ مرات خلال يومين ثم في الخمسة الأيام الباقية من الأسبوع يقوم بمضغ ٣ مرات باليوم بأمر الله يفتح الأنف المسدود ونزول الالتهابات كما نصح أطباء الأنف والأذن – كلية طب جامعة الزقازيق.

٩- الثوم علاج مسكن لآلام الأسنان

الوصفة:

يوضع نصف فص ثوم علي مكان الآلم، ويصبر عليه قليلاً سرعان ما يضيع الألم تماما، وإن كان الألم في الفك كله يوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع.

وصفة: مغلي ورق الخبيزه والقرض وزهر البابونج مضمضه لعلاج الاسنان

١٠- الثوم وعلاج لتقوية اللثة ولمنع تساقط الأسنان

الوصفة والعلاج:-

- يتم فرم أو هرس، كمية من فصوص الثوم (٤-٥ فص) ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة. بعدها يقوم بعمل مضمضة بماء مغلي فيه بقدونس لتطييب رائحة الفم، ثم بعدها يستعمل لبان أو نعناع.
- يدق الثوم مع الخل والعسل ثم يوضع علي الضرس المتآكل فإنه يفتته ويسقطه، ويسكن الضرس الذي به ألم.

١١- الثوم لعلاج الدفتريا

الوصفة:

- يتم مضغ فص ثوم دون بلع لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعدها.

الجرعة: ٣ مرات باليوم (فطار، غذاء،عشاء).

ملـــــحوظة:

يستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مــــع الحذر من التعرض للبرد

١٢- زيت حبة البركة لعلاج أمراض الصدر والبرد

الوصـــــفة:

توضع ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة في أناء به ماء ويوضع علـــــي نــــار هادئة حتى يحدث التبخر، ويستنشق البخار الناتج قبل النوم

الجرعــــــة: قبل النوم تتم هذه الوصفة مع اتباع الآتي:-

- مع شرب مغلي الزعتر الممزوج بطحين حبة البركة صباحاً ومساءاً.
- خذ العسل واتركه علي النار حتى تزول رغوته ثم يضاف إليه الكراوية ويفطر عليه المريض ثلاث أيام نافع لعلاج البرد.
- استنشاق المريض لدخان الحبه السوداء يذهب عنه دوار الزكام أو لبخارها.

١٣-حبة البركة لعلاج الأسنان وآلام اللوز والحنجرة

الوصـــــفة:

١-مغلي الحبه السوداء واستعمالها غرغرة ومضمضــــه مفيـــد لكـــل أمـــراض الفـــم والحنجرة.

٢- سف ملعقة علي الريق ومعها كوب ماء دافئ لسهولة بلعها

٣- تدهن الحنجرة من الخارج بزيت حبة البركة، وتدهن اللثة من الداخل.

١٤- وصفه شراب القرفة مع الزنجبيل
لعلاج والتهابات الحنجرة- والصوت الخشن أو بحه الصوت

الوصفة والمقادير:

ملعقة قرفة +١ ملعقة صغيرة زنجبيل ويضاف لها كوب ماء مغلي (مثل عمـــل الشاي الكشرى) لعدم تطاير الزيوت الطيارة بالغليات وهي المادة الفعالة للعلاج.

العــــلاج: يتم شراب كوب القرفة والزنجبيل ٣ مرات يومياً وعند النوم يجــــهز كـــوب أخر.

ملحوظــــة: هذه التجربة قديمة وكلنا نعرفها لما لها من هذه الفوائد العلاجية.

وصفـــــة: شراب الزنجبيل يمنع ألم البرد.

١٥ – وصفة لعلاج الدفتريا

الوصفـــة والعلاج:

١ – يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً علي نار هادئه ثم يوضع لبخه علـــي الحنجـــرة وأسفل الفك السفلي يومياً، وتلف بضماده عليها رباط من الشاش

٢ – يتم أخذ عصير البصل بالليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساءاً

١٦ –لعلاج التهاب اللوز

الوصفـــة والعلاج:

- توضع لبخه بصل ساخن حول العنق وفوق الحنجرة وتلف بالشاش.
- العـــــلاج: الغرغرة بعصير البصل والعسل ٣ مرات يومياً.

١٧ – البصل لعلاج الانفلونزا

الوصـــــفة:

تؤكل بصله كبيرة مساءاً قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها ويكون معـــها الجبن والبصل والخبز، فإنها مجربة.

علاج أمراض الأذن(*)

١ – يؤخذ ماء البصل+زيت اللوز ويخلطان جيداً ثم يسخن المخلوط علي النار هادئة ثم يقطر منهما في الأذن – فإنه نافع من ثقل السمع بأمر الله تعالي

٢ – إذا طبخ الحنظل في الزيت وقطر به في الأذن قتل الدود ونفع مـــن ثقــل الســمع والدوي "الطنين"

٣ – يسخن الخل ثم يقطر به في الأذن فإنه يقتل الدود – وبخاره ينفع من عسر الســـمع ومن الدوي والطنين العارض في الأذن

٤ – يأخذ مرارة ضأن وماء ويسخن الجميع بعد خلطهما ويقطر به في الأذن فإنه نـــافع لثقل السمع.

٥ – يأخذ دهن حبة البركة "زيت السوداء" ويسخن علي نار هادئة ثم يقطر منـــــه فـــي الأذن التى فيها الطنين أو الصمم فيعالج الطنين بأمر الله

٦ – يأخذ الكرات الأخضر وتدقه ثم عصره وتصفيته ويقطر من مائه في الأذن التى لـــها الصمم.

٧ – تعصر بصلة ويقطر منه فى الأذن اليمني واليسرى صباحـــاً لعـــلاج طنيـــن الأذن "مجرب"

٨ – لعلاج طنين الأذن: يؤخذ لبن الجميز ويقطر به فى الأذن "مجرب"

٩ – توضع صوفه مبلله بخل مخفف من المساء للصباح لعلاج طنين الأذن

١٠ –عصير البصل مع العسل بمقادير متساوية بقدر نقطتين مرتين يوميا مـــع شـــرب مغلي الحبه السوداء مرتين يوميا لعلاج التهاب الأذن.

(*) زاد المعاد: ابن قيم الجوزيه

– تذكرة أولي الألباب: للشيخ داؤد الانطاكي.

١١- زيت اللوز الحلو يقطر منه بالأذن الملتهبة مع الإكثار من شــرب حبــة البركــة وعصير الليمون علاج لالتهاب الأذن.
١٢-مقدار ملعقة من المستكى التركي المطحونة ثم تمزج بزيت الزيتون وتــترك لمــدة يوم ثم تصفي ويؤخذ الزيت ويقطر منه بالأذن لعلاج الصمم "مجرب".
١٣-يقلي سبع فصوص من الثوم المهروس في زيت الزيتون ويصفي ويقطر من الزيت بالأذن لعلاج الصمم "مجرب".
١٤-مقداران متساويان من عصيري الليمون وعصير الكربت (الملفوف) ويقطر منه في الأذن صباحاً ومساءاً لعلاج الصمم.
١٥- مستحلب من أوراق الجوز لعلاج الصديد المتجمع في الأذن.
١- يتم غلي مقدار حفنة يد من الأوراق في مقدار لتر ماء حتى الغليان.
٢- يشرب منه جرعات متعددة في اليوم من هذا المستحلب قبل الأكل.
١٦- الوصفة رقم ١٨- لأبو الفداء محمد عارف "وهي لبخه البصل توضــع وراء الأذن بالبصل المفروم الساخن وتثبت بقطعة من القماش الكتان ويتم تغييرهــا كــل ١٢ ساعة لعلاج الصديد بالأذن. مع الوصفة رقم (١)
١٧- يقطر بماء البصل فقط أو تقطير الخل بالأذن يعالج ثقل السمع والطنيــن والــدوي الناتج عن الالتهاب.
١٨- زيت نوي الخوخ يفيد في علاج التهاب وطنين الأذن.
١٩- الوصفه رقم ١- ماء البصل وزيت اللوز لعلاج التهاب الأذن.
٢٠- عصير العنب يقطر به مرتين باليوم يعالج الصديد بالأذن مع مراعاة عدم دخــول الماء بالأذن أثناء فترة العلاج
٢١- الوصفــة: رقم ١٣ معها يؤخذ زيت الزيتون ويقطر به الأذن لعلاج الألم
٢٢- في حالة دخول أي حشرة بالأذن يستعمل لها تقطيراً بالأذن الجلسرين الدافئ لمــدة دقائق ثم تغسل بالماء الدافئ بعد ذلك.

مــــلاحظة:-

ويتم النوم علي الأذن السليمة بعد تقطيرها لمدة دقائق بالجلسرين بعــد ذلــك يستعمل لعلاج الألم الوصفة رقم ١٣ أو ٢١.

علاج حالات الصمم الذي يرجع إلي سبب عرضي الناتج من أي التهاب بالأذن أو تجمع مادة الصملاخ الشمعية في القناه السمعية ممـــا يفيــد المعالجــة بالوصفــات الطبيعية أما الحالات المصحوبة بعيب خلقي أو مرض أصاب العصب السمعي ومنه مـــا يكون وراثيا بنسبة ١٥% من الأباء المصابين بالصمم إلي الأبناء فالعلاج لمثــل هــذه الحالات صعب وعلي الله الشقاء

١٨- لعلاج أمراض الأذن

الوصفــــــة:

يوضع لبخة بصل مفروم ساخن خلف صيوان الأذن ويلف عليــها ربــاط مــن الشاش.

- يقطر من عصير البصل وزيت الزيتون فى الأذن صباحاً ومساءاً مع التنظيف كل مـرة "بمعدل نقطة واحدة".

١٩- الحمي وعلاج "خفض درجة الحرارة المرتفعة (*)

أ- يدهن جسم المريض كله بالخل فإن الحمي تزول عنه سريعاً بأمر الله.

ب- بلل قطعة من القماش بالماء البارد وتضع واحدة علي الرأس وأخري على الجبهــة وثالثة علي الصدر، والرابعة على قدميه اليمني واليسري للمريض، كلما جفت أعــد غمسها في الماء البارد حتى تعتدل درجة الحرارة

جـــ- أكمل القرع "الكوسة" مسلوقة مع الخل يقطع الحمي بأمر الله تعالي.

٢٠- لعلاج السل الرئوي (*)

الوصـــــفة:

- يؤخذ كل صباح ثلاث فصوص ثوم، وتهرس في قطعة خــبز وتؤكــل علــي الريــق صباحاً.
- وفي المساء يستنشق بخار الثوم قبل النوم ويتم التدفئة حتى الصباح وتكرر الوصفة يومياً ولمدة شهر مستمر.

الجرعة: لمدة شهر مستمر

٢١- لعلاج الزكام والرشح

الوصـــــفة:

بلع فص ثوم بعد كل وجبة طعام مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشــاق بخار الثوم. فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة.

(*) الخلاصة فى التداوى بالأعشاب لأبو الفداء: محمد عزت محمد عارف.

- من معجزات الشفاء في "حبة البركة- عسل نحل- والبصل والثوم" - لأبو الفداء.
- الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب للدكتور/ سامي محمود

٢٢- الليمون للقضاء علي فيروس الانفلونزا

الوصـــــفة:

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب بالخلاط مع سبع فصوص ثوم.

الجرعــــة: يشرب هذا العصير علي الريق يومياً.

مع استنشاق مغلي بخار الثوم قبل النوم مره أو مرتين من ذلك العلاج بأمر الله تنتهي الانفلونزا.

٢٣- لعلاج الزكام والصداع والرشح

الوصـــــفة:

١- بصلة مبشورة علي نار هادئة+٤ فصوص ثوم مهروس+ عصير الليمون+ زيـت زيتون+زيت حبة البركة+ قرنفل مطحون بمعدل ٤ حبات.

٢- يتم استنشاق البخار الناتج.

يترك هذا المخلوط يبرد ثم ويدلك به مكان الصداع.

الجرعـــة: يشرب ملعقة قبل النوم.

مجربة علي يد الباحث ومفيدة وسريعة لعلاج الزكام والصداع والرشح.

وصفــــه أخـــــري:

تسحق الحلبة وحبة البركة بمقادير متساوية في الكمية وتخلطها بقليـــل مـــن الزيت ثم تعصرهم جيداً مع التصفية بالشاش فيخرج زيت قوي الرائحة والنفوذ ســـريع النفع للأنف إذا أديم استعماله علي هيئة نقط للأنف.

الانفلونزا وعلاجها والزكام(*)

١- من النباتات الطبية والأعشاب مثل البصل والليمون والعسل أكلاً وشــراباً وشــرب عصير الليمون بكميات كبيرة

- استنشاق بخار البصل المغلي في الماء مع أكل مقــدار ملعقــة ناعمــة ممزوجــة بالحليب مقدار كوب من الحليب يومياً – هذا كله من أقوي العلاجــات والمضــادات الحيوية للانفلونزا.

٢- لعلاج الزكام: يتم حرق قطع من صوف الغنم ويستنشق دخانه مع الاكثار من شـوب عصير البرتقال والليمون والجزر.

(*) الخلاصة في التداوي بالأعشاب "لأبو الفداء محمد عارف" (من ١إلي ٣).

- الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود (من ٤-١٠).

٣- يقطر قطرة من عصير الليمون والبصل في الانف مع شرب زيت حبة لبركة علي الشاي يعالج الزكام.
٤- يتم شم مسحوق البابونج مفيد العلاج الزكام.
٥- برودة القدمين تؤدي إلي الإصابة بالزكام: وذلك باستخدام مرهم الحلبة في تدليك القدمين مساءً قبل النوم.

كيفية إعداد مرهم الحلبة:

أ) مقدار من الحلبة يتم طحنه جيداً وناعم مع عدد من فصوص الثوم والمهروس جيداً ويتم مزجهما بأي مادة دهنية كالفزلين لتكوين المرهم ثم يعبأ في زجاجة ويستخدم في تدليك القدمين وقت الحاجة كما سبق برقم ٥ لوصفه برودة القدمين.
ب) شرب الحلبة مع العسل نافع لعلاج الزكام وأوجاع الصدر.

٦- غلي ملعقة من مستحلب أزهار الزيزفون لمعالجة الزكام وأعراض السعال خاصة.
الجرعة: ملعقة مستحلب أزهار الزيزفون لكل كوب ساخن بدرجة الغليان محلى بالعسل أو سكر النبات (٢ فنجان يومياً).
٧- ملعقة كبيرة من عسل النحل بالشمع يفيد في علاج الزكام المصحوب بالحساسية كما سبق شرحه بالوصفة رقم (٨) لحساسية الأنف والجيوب الأنفية.
٨- يتم استنشاق بخار الكافور بعد وضعه بالماء ليغلي فإنه يفيد في علاج الزكام.
٩- استعمال حبة البركة كما سبق تفصيله بالوصفات الأخرى مثل ٢٣ لعلاج الزكام والصداع.
١٠- أوراق النعناع توضع فوق موقد لانتشار رائحتها بالغرفة نافعة لعلاج الزكام عند الأطفال لوجود الزيوت الطياره (المنتول).

٢- أمراض الصدر (*)

١- وصفة خل التفاح لعلاج السعال "الكحة"

الوصفة والمقادير:

خل التفاح + عسل + جليسرين يتم مزج الثلاثة مزجاً جيداً بحيث يكون علي هيئة مزيج.

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني.
- معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.
- العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبد العزيز.
- زاد المعاد فى هدى خير العباد: لابن قيم الجوزية.
- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب "تذكرة داوُد الانطاكي".

الجرعة والعلاج:
١ - بالنسبة للكبار: ملعقة صغيرة كل ساعتين.
٢ - بالنسبة للأطفال: ربع ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات.
وصفة: شراب ماء الترمس مع العسل يذهب ضيق التنفس والسعال.

٢ - وصفة لعلاج النزلات الشعبية بزيت الخروع:
الوصفة والمقادير: يحضر المزيج من ٢ ملعقة من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتين ويحضر المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً فى حمام مائي ثم يضاف إليه زيت التربنتين.
- يوضع ٢ ملعقة زيت خروع بالإناء المراد وضعه داخل إناء آخر بغمره حتى ثلثيه ماء ثم يترك على النار إلى أن يتم تسخين زيت الخروع ثم يوضع ملعقة زيت التربنتين بعد ذلك.

العلاج: في الحالات الخفيفة يدلك الصدر مرة واحدة في المساء بهذا المزيج.
في الحالات الشديدة يدلك الصدر بهذا المزيج ٣ مرات أثناء النهار.
وصفة: يغلى بذور الخس نافع لأوجاع الصدر

٣- عسل النحل وعلاج الكحة والتهاب الصدر:

الوصفة	المقادير
عسل نحل	فنجان عسل
زنجبيل	ملعقة صغيرة
عصير ليمون	ليمونه واحده

الطريقة: يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً مع مزجها جيداً مع بعض لمدة نصف ساعة.
الجرعة: تناول ملعقة بمفردها علي الريق "قبل الإفطار مفيدة في حالات السعال الخفيفة، أو شرب الزنجبيل بمعدل ملعقة صغيرة/ كوب لبن، مره بالصباح ومرة بالمساء فإنه يزيل السعال.
وصفة: مغلي مسحوق العرقسوس وحبة البركة وبذور الكتان ولبان الدكر والحلبة وبذور الخلة لعلاج السعال والربو"مجربة علي يد الباحث".

٤- عصير البصل السعال الديكي:
الوصفة والمقادير: ينصح تناول ملعقة من عصير البصل المغلي مع عسل النحل

الجرعة: يؤخذ عدة مرات باليوم
وصفة: مغلي اللبان الدكر مع المستكي "المصطكي" وشرب مائهما يصفي الصوت ويقطع البلغم

٥- علاج حالة الشعور بثقل الصدر والسعال الشديد وخشونة الصوت

الوصفة والمقادير:

١- يتم نقع البصل المفروم في خل التفاح في وعاء زجاجي ثم يصفي بقطعة نظيفة من الصوف.

٢- يتم خلطهما مع عسل النحل بنسب متساوية ١:١

٣- مثال: عصير منقوع البصل مع خل التفاح: عسل النحل بنسبة: كوب منقوع البصل مع الخل : كوب عسل.

٤- الجرعة : ملعقة كبيرة ٣ مرات باليوم

- **يفيد هذا المنقوع في حالة إدرار البول إذا أخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً، فإنه عامل فعال لإدار البول.**

وصفة: يسحق الزنجبيل وخلط ماؤه المغلي بعسل النحل ويشرب فإنه يقطع البلغم، ناقع للسعال يلين الصدر – ينقي قصبه الرئه، والصوت.

٦- التفاح لعلاج النزلات الشعبية والتهاب الرئه:

الوصفة: تقطع ٣ تفاحات بقشرهم، وتغلي في لتر ماء لمدة ربع ساعة .

الجرعة: يتم شراب المغلي من التفاح بمعدل ٤-٦ أكواب يومياً.

وصفة: مستحلب الشمر المدقوق، ومستحلب البابونج بمعدل ملعقة صغيرة لكل منهما/ لتر ماء مغلي ثم يصفي ويشرب من ٤-٦ أكواب يومياً.

٧- زيت حبة البركة لعلاج الربو "حساسية الصدر"

الوصفة: زيت حبة البركة

الجرعة: ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة يومياً علي الريق ولا يشرب بعدها الماء لمدة ساعتين.

وصفة: يشرب خمسة جرام ثوم + خمسة جرام عصير ليمون + ملعقة من زهر النعناع – أو يشرب مغلي المردكوش "البردقوش"

٨- البصل وعسل النحل لعلاج الربو "البلغم"

الوصفة والمقادير: ملعقة صغيرة من عصير البصل+ ملعقة عسل نحل نقي ويتم مزجهما جيداً.

الجرعة: ٣ مرات باليوم من مزيج البصل مع العسل حتى يتم طـــرد البلغـم ويتحسـن التنفس أو صباحاً ومساءاً لمدة شهر "فإنه مجرب ومفيد للغاية علـــي يــد الباحث".

٩-لعلاج نوبات الربو "البلغم" .. نزلات البرد والسعال المتكرر
وصفة: يغلي مقدار قبضة يد من ورق الجميز ويوضع في إناء زجاج بمعدل ٣ مـــرات باليوم
وصفة: أكل التمر علي الريق يوميا مفيد للسعال وألم الصدر
وصفة لعلاج الربو والسعال

الوصفة	المقادير
بصل مخرط	٥٠٠ جرام بصل
ماء	لتر ماء
سكر نبات	٤٠٠ جرام سكر
عسل نحل	٨٠ جرام عسل

- يمزج جيداً ويقلب بالإناء، ثم يوضع علي النار يغلي لمدة ٣ ســاعة حتــى ينعقـد كشراب العصير المركز.
- يترك المزيج ليبرد، ثم يصفي، ثم يوضع في زجاجة ليكون جاهز للاستعمال حيــث أن البصل به مادة طبيعية لها أثر فعال فى علاج نزلات البرد والســعال المتكــرر، ووجد أن ذلك المفعول يقوى تأثيره إذا أضيف العسل إلى عصير البصل ويعمل علي تهدئة الأعصاب وإزالة التوتر ويخلص الشعب الهوائية من انسدادها ويحسن حالــة التنفس للمريض وعلاج وقائي لحساسية الصدر ونوبات الربو.
- الجرعة:

للكبار: ٤-٥ ملاعق كبيرة يومياً
الأطفال ٤-٥ ملاعق صغيرة يومياً وذلك حتى تزول أعراض البرد والسعال وتهدأ نوبات الربو.
ملحوظة: يفضل أن يعطي هذا المزيج دافئاً

١٠- وصفه لعلاج السعال الديكي "مجربه علي يد الباحث"
الوصفة:
١- يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات ويتم غليه علي نار هادئه، حتـــى ينعقد مثل العسل ثم يعبأ فى إناء زجاجي.

الجرعة: للكبار: ملعقة بعد الأكل -٣ مرات باليوم
للصغار: ملعقة صغيرة بعد الأكل ٣ مرات باليوم
وصفة: خلط بذر الخردل مع العسل ويشرب منه المريض فإنه يزيل السعال والربو وألم الصدر والبلغم الغليظ

١١- وصفه لعلاج التهاب الرئة
الوصفة:
توضع لبخه بصل ساخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم
فإنه عجيب ومجرب وله نتائج فعاله للقضاء على الالتهاب الرئوي.
وصفة: إذا طبخ زيت السمسم "السيرج" مع الرمان فإن شربه يزيل السعال المزمن ويصفي، ويزيل خشونة الرئة والصدر وحرقان البول، ويزيل الكحه والجرب طلاء وشرباً.
وصفة: الحلبة إذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال تؤكل على الريق يومياً من "زاد المعاد ص٣٠٣".

١٢-وصفه علاج الكحة "السعال" للكبار والأطفال
الوصفة والعلاج: تؤخذ بصلة وتفرم وتلقي في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات، ثم يصفي العسل
الجرعة: ١- يتم أخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل للكبار ٣ مرات يومياً
٢-يتم أخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل للأطفال ٣ مرات يومياً
إذا طبخت الحلبة مع الماء لينت الحلق، وحللت البلغم اللزج بالصدر وتنفع من امراض الرئة.

١٣-لعلاج السعال:
الوصفة والعلاج:
١- يتم غلي عصير البصل في مثله مقدار من العسل ويشرب ملعقة بعد الأكل "أى بنسبة ١:١".
٢- توضع البخه من البصل علي الصدر ويلف بورق جرائد كضماده قبل النوم
تجربة مجربة ولها نتائج طبية لتخفيف حده السعال بأمر الله تعالي
وصفة: ورق الجوافه المغلي بالماء يفيد في علاج السعال ويحلي بالعسل أو السكر.
وصفة: الينسون شرابه طارد للبلغم وعلاج السعال.

١٤- زيت البصل لعلاج الذبحة الصدرية

الوصفة والعلاج:

١- يدلك الصدر بزيت البصل.

٢- يشرب مستحلب أم الألف ورقة أو الحزنيل (ذات الألف ورقة) علي الريق يومياً.

٣-يصنع المستحلب كالشاي الكشري، أي يوضع ملعقة في براد ماء ساخن ويغطى لمدة خمس دقائق ثم يصفي ويشرب علي الريق يومياً.

وصفة: مغلي ورق التليو "معروف عند العطارين" يشرب لإزالة السعال وأوجاع الصدر وعسر التنفس.

"التليو هو الزيزفون"

١٥- الثوم لعلاج السعال الريكي

الوصفة: تقطع فصوص الثوم مقدار حفنة يد، ثم توضع في الماء مع قليل من الملح وتوضع علي النار، ويتم استنشاق البخار قبل النوم.

الجرعة: تكرر يومياً مساءاً لمدة أسبوع مع تدفئة الصدر.

١- وصفة: يطبخ الثوم فى ماء الورد ويفطر به علي الريق صباحاً فإنه نافع للسعال(*)

٢- عصير العنب يغلي عدة مرات مع إزالة الرغوة حتى ثلثه من الكمية المعصورة يمزج هذا الدبس أي العصير مع التين والحلبة شافي لأوجاع الصدر والسعال.

٣- عصارة البطيخ مع الزنجبيل وعسل النحل يوضع جميعاً على نار هادئة لقليل من الوقت فإنه يشفي من السعال كشراب.

٤- التمر يهرس مع الحلبة علي نار هادئة لمدة قليلة إذا داوم المريض عليه بأكله فإنه يقطع البلغم.

٥- عصير الجزر المحلي بالسكر لمعالجة السعال عند الأطفال.

٦- وصفة: توضع ليمونه فى ماء مغلي علي نار هادئة لمدة عشرة دقائق حتى يلين الجلد ويصبح مرن تخرج الليمونه من الماء المغلي وتقطع نصفين ثم تعصر ويصفي العصير، ويوضع فى كوب دون إضافة الماء.

- يضاف إلى عصير الليمون ملعقتين أي ٣٠ جرام جلسرين وتمزج جيداً.
- يضاف إليها عسل النحل حتى يمتلئ الكوب.

الجرعة: ملعقة صغيرة مع تحريك المزيج قبل استعماله (٤-٥ مرات باليوم) وقبل النوم

- يمكن اعطائه للأطفال مع مراعاة تخفيض عدد الجرعات عند ظهور التحسن فى نوبات السعال وعدم التوقف المفاجئ "تدريجيا".

(*) وصفات من ١-٦ "تذكرة داؤد الانطاكى للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية - للطبيب العلامة داؤد الانطاكي" للدكتور: سامي محمود.

٣- أمراض العيون والرمد(*)

١- التهابات القرنية وتقرحاتها

١- عسل النحل لعلاج التهابات الجفون والملتحمة والقرينة.

- يستخدم عسل النحل النقي قطرة للعين قبل النوم يومياً "مجرب".

وصفة لغشاوة العين:

- الاكتمال بالخردل المعجون فى العسل النحل الطبيعي "مجرب"

١- وصفه الماء الأبيض في العين.

يقطر صباحاً ومساءاً من مزيج البصل وعسل النحل النقي بمقادير متساوية(بنسبة ١ بصل: ١ عسل)

ملحوظة: يجب غلي عصير البصل المفروم غلياً جيداً ثم يصفي، ويبرد ويخلط مع العسل "مجرب".

الجرعة: يقطر ذلك بالعين بنقطة واحدة بواسطة القطاره فإنها خير قطرة للعين

- حبة البركة تغلي وتستعمل وهي دافئة كغسيل للعين من الاحمرار

٣ -غلي القرنفل وشربه يفيد في علاج التهاب العين والعشى الليلي ويقوي البصر مع الإكثار من تناول الخضروات مثل الجزر والخس والجرجير

- قطرات من لبن إمرأة مرضع يفيد في علاج التهابات العين "مجربة من قديم الزمن".

٤ -علاج سقوط رموش العين يتم غسل الرموش بماء الورد وزيت الخروع بعد خلطهم مع بعض كل يوم بالمساء كغسيل بقطنه علي الرموش.

- الأثمد هو: حجر الكحل الأسود:

نافع للعين ويقويها، الكحل مع قليل من المسك يفيد في ضعف البصر- الكحل يشد أعصاب العين ويحفظها- ويذهب اللحم الزائد في القروح ويدملها وينقيها من الأوساخ.

(*) تذكرة داؤد الأنطاكي "تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب".

- زاد المعاد: ابن قيم الجوزيه.
- من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسين.
- من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.
- الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: أبو الفداء.
- الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: الدكتور/ سامي محمود.

٥- الاكتحال بزيت الزيتون يقطع البياض "الغشاوة البيضاء" ويحد البصر ويقطر به نافع لعلاج دموع العينين. "مجرب".

٦- يبلل القطن بماء الورد ثم يبخر بالمستكي "المصطكي" وتجعل القطن علي العين فإنه يسكن الرمد والوجع "مجرب"

٧- عصارة الورد البلدي تنفع من الرمد ونزيف الدم إن شاء الله تعالي.

٨- الاكتحال بعصارة الفجل يحد البصر وينفع من البياض الموجود في العين إن شاء الله.

٩- إذا نقعت الحلبه في ماء الورد وقطرت في العين نفعت من الدمعة الحمرة وبقايا الرمد.

١٠- ماء الكزبرة نافع في حالة بروز العينين وجحوظهما مع الدمعة.

١١- الاكتحال بعصارة الرجلة لمنع الرمد والحكة إن شاء الله.

١٢- تفل الشاي بعد غليه يوضع لبخه علي العينين فإنه يعالج ويخفف من أورام العينين "مجرب"

١٣- وغلي الينسون ويصفي لأخذ ماؤه لغسل العين التى بها ورم مرة صباحاً ومساءاً يساعد علي إزالة الورم بالعينين

١٤- يتم طحن مقدار من التمر هندي ثم يعجن في الماء ويوضع لبخه من هذا المعجون علي العين التى بها احمرار بالمساء ولمدة ساعة.

١٥- يتم طحن مقدار من حبه البركة وتغلي بالماء علي النار ثم تصفي وتؤخذ من المصفاة وتوضع في قطعة قماش وتوضع كمدات فإنها تزيل احمرار العين بأمر الله.

١٦- مغلي البابونج كغسيل للعين ولراحة العين المرهقة.

١٧- مقدار من الشمر+ مثله من الشاي ثم يغلي ويترك ليبرد قليلا يؤخذ الماء بعد تصفيته يتم غسل العينين به ثم تجفف ويقطر بهما قطرة غسل نحل وذلك يومياً لعلاج التراكوما مجرب".

١٨- مقدار من الهندباء البري مقدار من مبشور الجزر الأصفر ثم يغلي جيداً ثم يصفي ويؤخذ منهما لبخة بوضعها علي العين المصابة بالرمد الحبيبي فإنه يعالجه بأمر الله.

١٩- يتم غلي مقدار من البقدونس ثم يعصر ويصفي ويعبأ في زجاجة معقمة ومعها قطارة للتقطير بها صباحاً ومساءاً لعلاج الرمد الحبيبي.

٢٠- يؤخذ بعض القطع من لحاء الصفصاف مقدار وزن ١٠ جرام ثم يطحن جيداً ناعماً ثم يعجن في عسل النحل ويتم دهان العين المصابة قبل النوم يومياً لعلاج الغشاوة "كمرهم للعين".

- الرمد الصديدي: هو مرض شديد الخطورة معدي أعراضه ورم بالجفون وأحمرار بياض العين وإفراز مادة صديدة شديدة العدوي مع ألم بالعين- وإليك هـذه الوصفات الشعبية التى تعالج الرمد:

١- وصفه التمر الهندي بالماء رقم ١٤ هنا يقطر بها بالعين وتغسل بها الأجفان جيداً مرة بالمساء ويترك حتى الصباح دون غسيل العين بالماء.

طريقة العمل:

يغلي التمر هندي بالماء ثم يهرس مع الزعفران ثم يصفي ويعبأ فـي زجاجـة ويقطر به في العين كان شديد الإفادة لعلاج الالتهابات بالعين.

٢- وصفه الشمر رقم ١٧ يستعمل الشمر فقط لغسيل العين بهذه الوصفه وعمل كمدات علي العين لعلاج الرمد.

الوصفه:

يغلي ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر في مقدار فنجان من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق مع الغليان ويستخدم كغسيل وكمدات لعلاج الرمد.

٣- مستحلب زهور البابونج "رقم ١٦" كغسيل للعيون المصابة بالرمد الصديدي وأنواع الرمد الأخري مع التعرض لبخاره أثناء غليانه.

الوصفة:- يتم غلي ثلاثة ملاعق كبيرة من مسحوق الزهور إلي كل لتر مـاء ساخن سبق غليه جيداً كغسيل للعيون.

٤- مستحلب زهور البنفسج لغسيل جفون العيون المصابه بالرمد

الوصفة: ٥٠ جرام من أزهار البنفسج العطري لكل نصف لتر ماء مغلي ويتم تركه لمدة ١٢ ساعة ثم يستعمل بذلك.

٥- مغلي بذر الكتان أو الخبيزه بمقدار مناسب منهما ويتم غسيل العين المصابـة بـه عدة مرات لعلاج الرمد الخفيف.

الفصل الثاني

أمراض الجهاز الهضمي

١ – أمراض المعدة والإثنى عشر(*)

١ – عسل النحل علاج حالات الحموضة الزائدة:

الوصفة والمقادير: ملعقة عسل يومياً (عسل نحل) مذابة في كوب ماء دافئ.

الجرعة: ملعقة قبل الإفطار بساعة أو الغذاء بساعة ونصف أو بعد العشاء بثلاث ساعات، لأن العسل غذاء له تأثير قلوي يعادل الحموضة الزائدة بالمعدة "هذه الوصفة مجربة".

٢ – زيت حبة البركة علاج الحموضة.

الوصفة والمقادير:

أ – بعض حبوب الفول النيء أو العدس، مستحلب من البابونج والنعناع ملعقة صغيرة/ فنجان ماء مغلي محلي بالعسل أو السكر.

ب – ١٠ قطرات من زيت حبة البركة على كوب لبن ساخن محلى.

الجرعة والعلاج: ٣ مرات باليوم – تنتهي الحموضة بأمر الله تعالي.

٣ – الثوم وعلاج الحموضة والقضاء علي الاميبالولى.

الوصفة والمقادير: فص ثوم مقطع على الريق ثم يتبعه كوب لبن ساخن محلى بملعقة عسل نحل (ملعقة كبيرة).

الجرعة والعلاج: هذا العلاج لمدة خمسة أيام "فص ثوم يقطع ويبلع علي الريق"

٤ – علاج كمطهر للمعدة

نفس ما هو متبع بالوصفة السابقة "رقم ٣" للحموضة والقضاء علي الأمبيا.

(*) من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة: للدكتور/ زغلول النجار.

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.
- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٥- اللبن وعسل النحل علاج قرحة المعدة والإثنى عشر

الوصفة والمقادير: (عسل نحل + لبن) ملعقة كبيرة عسل نحل تذاب في كوب لبن ساخن أو ماء دافئ.

الجرعة: ٣ مرات يومياً (مرة قبل الإفطار أو الغذاء أو بعد العشاء بثلاث ساعات. وذلك يؤدي إلى سهولة سيولة المخاط المعدي الذي يحمي جدار المعدة ويلطف الألم.

وصفة أخرى: نصف كوب عسل + كوب لبن ساخن يمزج سوياً مع ملعقة طحين قشر الموز المجفف.

الجرعة: ملعقة صباحاً ومساءاً لمدة شهر.

٦-عسل النحل وزيت حبة البركة لعلاج القرحة

الوصفة	المقادير
- زيت حبة البركة	١٠ نقط زيت
- عسل نحل	فنجان عسل
- قشر رمان مجفف ومطحون ناعم	ملعقة قشر رمان

يتم خلطها جيداً.

الجرعة : تؤكل على الريق يومياً لمدة شهرين، ثم يتبعها شرب كوب لبن فقط.

ملحوظة: قشر الرمان وحب الرمان بعد تجفيفها ثم طحنهما يستخدم في علاج حموضة المعدة الزائدة، وقرح الجهاز الهضمي وقرح قعيدى الفراش.

٧- حبة البركة للقضاء على آلام القولون والأمعاء

الوصفة والعلاج:

- مقدار ملعقة حبة البركة الناعمة + ملعقة من العرقسوس وتضرب بالخلاط في عصير كمثرى بالبذور.
- فإنه يقضي على آلام القولون وينشط ويريح الأعصاب.

٨- حبة البركة للقضاء على الغازات والتقلصات (مجرب)

الوصفة: نصف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق ثم يتبعها كوب ماء دافئ مذاب فى عسل القصب (العسل الأسود) مقدار ثلاث ملاعق يومياً ولمدة أسبوع.

يستعمل الينسون فإنه طارد للغازات (شراب الينسون)

٩- الجرجير لعلاج الإسهال (مجرب)(*)

الوصفة:

١- يؤخذ عصير الجرجير عليه ملعقة كبيرة من حبة البركة والمطحونة الناعمة.

الجرعة: ثلاث مرات باليوم حتى يقف الإسهال مع التكرار في حالة الإسهال المستمر وفي اليوم الثاني تتوقف عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

٢- عسل النحل من الأدوية الفعالة لعلاج الإسهال كما ثبت علمياً بالأبحاث الحديثة.

٣- ملعقة بن على عصير الليمون يمنع الإسهال (مجرب).

٤- شرب عصير الليمون على قليل من الماء (مجرب).

٥- أو شرب الزنجبيل يمنع الإسهال (مجرب).

٦- ملعقة بن (قهوة) + ملعقة مبشور من البصل + ملعقة عسل نحل وتخلط جميعاً – ويؤكل قدر فنجان من هذا المخلوط فإنه يوقف الإسهال ويقضي على مسبباته.

وصفات أخرى للإمساك وعلاج النزلات المعدية والمعوية والمغص:

أهم النصائح العامة لمن يعانون من الإمساك(*):

١- ممارسة الرياضة لأي نوع منها.

٢- الإكثار من شرب الماء أي قبل الإفطار بنصف ساعة وأخرى قبل النوم بمعدل كوب ماء.

٣- الإمتناع عن تناول الفطائر والبيض المسلوق.

٤- تناول شربة الخضار والخبز الأسمر والحضروات الطازجة.

٥- الإكثار من تناول التين والبرقوق والتفاح والموز.

٦- تدليك البطن تدليكاً دائرياً في اتجاه عقربي الساعة لمدة دقائق.

٧- من الملينات البسيطة لمعالجة الإمساك زيت البرافين بمعدل ملعقة كبيرة كل صباح ومساء.

الوصفات المستخدمة لعلاج الإمساك:

١- بذور السنامكي وذلك بوضع ٦-١٢ بذرة سنامكي في نصف كوب ماء بارد وتترك لمدة ٢٤ ساعة ثم تشرب قبل النوم.

هذه الطريقة لا تحدث مغص كالتي تحدثه السنامكي الموضوع في الماء المغلي وهي الأفضل.

(*) من كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب – للدكتور/ سامي محمود.
- د/ أيمن الحسيني . مرجع سابق ذكره.
- أبو الفداء محمد عارف. مرجع سابق ذكره.
- الكاتبة نجوى حسين عبد العزيز. العلاج بالأعشاب.

٢- استخدام التين بوضع ٣-٤ حبات من ثمار التين الجافة في ربع كوب ماء بارد ويترك من المساء حتى الصباح.

٣- استعمال بذور الحلبة أو مسحوقها لمعالجة الإمساك بمعدل ملعقة صغيرة من المسحوق إلى نصف لتر ماء ويغلي لمدة دقيقة ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعتين) - تمزج ١٠ جرام مسحوق الحلبة + ١٠ جرام زيت الزيتون وتؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

٤- استخدام بذور الكتان المطحون بمقدار ملعقة كبيرة إلى ملعقتين وتطحن وتمزج بقليل من الماء الفاتر ثم يشرب المزيج دفعة واحدة – ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكتان + ملعقة صغيرة من عسل النحل + بضع نقط من عصير الليمون إلى هذا المزيج وتشرب في الصباح قبل الأكل لمعالجة الإمساك.

٥- يستخدم التفاح المشوي على النار في معالجة الإمساك.

٦- مقدار مناسب من مغلي بذور الكتان أو مغلي الخبيزة ويبشر عليهم بعض من الصابون مع إضافة قليل من الملح وتستخدم هذه الوصفة كحقنة شرجية لمعالجة الإمساك.

٧- لحاء (قشور) النبق لمعالجة الإمساك المزمن، كما يستخدم للمصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك، كما يستخدم كملين للأطفال والنساء أثناء الحمل وبعد الولادة إذ لا ينتج عنه أي ضرر.

٨- تؤخذ أوقيتان من التمر هندي وتغليان في رطلين من الماء في إناء من الفخار ثم يصفى ويحلى بالعسل أو السكر. وهذا المغلي شراب خفيف يتناول منه في كل ساعة كوب ليكون بمثابة مسهل خفيف في حالة الإمساك.

ملاحظة:

الأوقية = ٣٧,٤٤ جرام تقريباً

الرطل = ٤٥٠ جرام تقريباً

٩- تناول الشمام التام النضج بكثرة فهو يعمل على معالجة الإمساك والوقاية منه.

- هذه الوصفة مقدمة من عالم التغذية الألماني دكتور "راجتزبرج" لمعالجة النزلة المعدية وتقوية المعدة

١- ملعقة صغيرة من الزعتر لفنجان من الماء الساخن المغلي لدرجة الغليان.

الجرعة: يشرب منه ١- ٢ فنجان في اليوم محلى بالعسل أو السكر.

٢- مسحوق جذور الجاوى بمقدار جرام واحد ممزوجاً مع عسل النحل ثلاث مرات باليوم لمعالجة النزلة المعدية.

٣- تستخدم لبخة بذور الكتان الساخنة لتسكين آلام إلتهابات المعدة وعلاجها.

لمعالجة المغص المعوي :

١- مغلي الينسون بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ثم يشرب بعد أن يبرد قليلاً للمغص المعوي.

٢- مغلي النعناع بمعدل ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان مسكن للمغص المعوي والمغص الصفراوي وطارد للغازات المعوية ويمكن مزج النعناع مع الحليب من ٢ – ٣ فنجان عند الضرورة.

٣- زيت الكراوية لتدليك جدار البطن لتسكين آلام المغص المعوي وطرد الغازات.

طريقة عمل زيت الكراوية:

١- كمية من بذور الكراوية مع ضعفها من زيت الزيتون وكمية مساوية للبذور من الكحول الأبيض "السبرتو" ثم يغلى المزيج إلى أن يتبخر الكحول.

٢- ثم يصفى ويعبأ.

٣- يستعمل تدليك للبطن وبعد ذلك تغطى بغطاء من الصوف الدافئ.

- نصف ملعقة من زهرة البابونج لكل فنجان من الماء الساخن ثم يترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً.

مع الملاحظة عدم شرب أو تناول أكثر من فنجانين لأنه يسبب القئ- أو الزيادة فى الكمية المضافة للماء.

الإسهال والمغص(*) :

١- شرب ماء الشيح المغلي يزيل المغص ويذهبه بأمر الله.(*)

٢- إذا طبخ قشر الرمان خصوصاً مع العفص حتى ينعقد (أي يصير(*) مثل العجين أو العسل) قطع الإسهال المزمن، وساعد على التئام الجروح والقروح شرباً وطلاءً.

٣- يخلط العسل بالماء ويشرب منه المريض فإنه يسكن المغص ويقطع العطش.

٤- شرب الكراوية يحلل الرياح والنفاخ. (مجرب)

٥- شرب ماء الكمون المغلي خصوصاً مع الخل يمنع المغص الشديد.

(*) قشر الرمان – للدكتور زغلول النجار- من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

- من كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود.
- العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية نجوى عبد العزيز.
- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب للشيخ داؤد بن عمر الأنطاكي.
- زاد المعاد فى هدي خير العباد لابن قيم الجوزية.
- الخلاصة فى التداوى بالأعشاب لأبو الفداء محمد عزت عارف.

٦- أكل قشر الليمون وشرب مغليه يحلل المغص والرياح. (مجرب)
٧- أكل ورق المشمش يقطع الإسهال.
٨- شرب مغلي النعناع يمنع أوجاع المعدة والمغص والرياح الغليظة. (مجرب).
- أو مغلي النعناع والكراويه والشمر وحبة البركة بمقادير متساوية ويشرب كالشاي "مجرب".
٩- شرب الينسون يحلل الإنتفاخ والرياح بأمر الله. (مجرب)
١٠- أوراق البرنوف شديد النفع في قطع الرياح والمغص وكذلك تمنع سيلان اللعاب.
١١- تغلى أوراق الجميز أكلاً وشرباً تقطع الإسهال.
١٢- شرب مغلي الحرمل يذهب المغص.
١٣- إذا طبخت الحلبة وشربت بالعسل حللت الرياح والمغص. (مجرب)
١٤- شرب مغلي ورق الليمون يزيل المغص والرياح.
١٥- شرب مغلي بذور الخلة ينفع من الرياح والمغص. (مجرب).
مع مراعاة الجذر عند تناوله والجرعة بمعدل ملعقة صغيرة.
١٦- شرب مغلي بذور الجعضيض (وهو الذي ينبت مع البرسيم) يدر الفضلات ويحلل الرياح.
١٧- أكل الثوم يحلل الرياح الغليظة إن شاء الله. (مجرب).
- يؤخذ فحم شجرى وينقع فى الماء ويشرب من هذا المنقوع مقدار ملعقة بعد الأكل يومياً لطرد الغازات.
١٨ - أكل بعض حبات من الحبهان (الهيل) يزيل الرياح الغليظة "مجرب".

أعشاب مختلفة للقئ(*):

١- شرب ماء النعناع المغلي.
٢- شرب التمر هندي.
٣- شرب عصير الرجلة.
الثلاثة يساعدوا على منع القئ.
٢- شرب ماء الكزبرة أو عصارة النعناع تساعد على منع قذف الدم سواء كان بقئ أو غيره. (مجرب)(*).

(*) تذكرة أولي الألباب (تذكرة داؤد) للشيخ داؤد الأنطاكي.
- زاد المعاد فى هدى خير العباد: لابن قيم الجوزية. ص ٣٦٥ أخرجه البخاري ٤٩٨/٩.

علاج الإمساك بأمر الله تعالى

١- شرب مغلي السنيامكي ملين سريع التأثير ولكنه يصحبه مغص كما أنه يجلب الغثيان وعليه يكون الجذر شديد من تعاطيه.
٢- أكل الفجل بعد الطعام يلين الطبيعة (البراز).
٣- أكل الرطب (ملين جداً) وكذلك التمر ملين. (مجرب) لأن التمر يقوى العضلات المعوية لوجود الألياف التي تعمل علي تنبيه حركة الأمعاء.
٤- أكل البصل ملين جداً.
٥- شرب زيت الزيتون يطلق البطن ويخرج الدود.
٦- أكل الزبد ملين للطبيعة.
٧- أكل الموز ملين للطبيعة.
٨- استعمال الحبهان أكلاً يزيل برد المعدة. (مجرب)
٩- شرب قليل من الخل يقوي المعدة ويذهب ورم الطحال.
١٠- شراب الخروب لعلاج الإسهال خاصة عند الأطفال.
١١- الكباث: قال عنه ﷺ (عليكم بالأسود منه فإنه أطيبه) الكباث هو ورق الأراك وثماره، وهو بأرض الحجاز له منافع عديدة منها يقوى المعدة، يجيد الهضم، يجلو البلغم ينفع من أوجاع الظهر، شراب طحينة يدر البول وينقي المثانة، ويمسك الطبيعة ومنافعه كنافع الأراك (السواك) سبق شرحه لفوائده المتعددة.

راجع الفصل الثاني – بالباب الأول (السواك وأهميته الطبية)

١٢- أكل الزبيب يقوى المعدة ويساعد علي الهضم.

وصفات: في حالات سوء الهضم – المغص – الغازات – الإمساك – الإسهال
تابع الوصفات السابقة برقم ٩ الجرجير لعلاج الاسهال

١٠- الكمثرى وعلاج سوء الهضم والغازات والمغص(*)

١- الوصفة: في حالة سوء الهضم والغازات: كوب من عصير الكمثرى مخلوط فيه ثلاث فصوص ثوم مهروس هرساً جيداً.

الجرعة: يشرب هذا الكوب قبل النوم يومياً حتى زوال الغازات بأمر الله.

٢- الوصفة: في حالة المغص: يتم شرب الجرعة السابقة مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط مع زيت الزيتون.
٣- في حالة سوء الهضم تجرب إحدى هذه الوصفات التالية:

(*) معجزات الشفاء لأبو الفداء محمد عارف.

أ) تسلق بصلة بقشرها ثم ينزع القشرة وتهرس في عسل وتؤكل في ساندوتش بمعدل مرة أو مرتين إلى أن ينتهي سوء الهضم.

ب) تؤكل بصلة بالتمر والشمر وحبة البركة والزعتر والجبن الأبيض.

٤- في حالة التخلص من الغازات: عصير البصل الممزوج بمغلي الحلبة المحلى بالعسل النحل أو سكر النبات يشرب مرة واحدة باليوم.

وعموماً البصل المخلل مجرب يطرد الغازات.

٥- في حالة علاج الإمساك :

تبشر بصلة في لبن طازج وتشرب (تشرب بعد أن يتم غلي اللبن جيداً).

العلاج: مرة واحدة فإنه يفك الإمساك بلا إسهال ويضبط حركة المعدة من أول مرة، وممكن أن تكرر إذا تطلب الأمر.

٦- في حالة الإمساك (العسل مع اللبن) (مجرب)

كوب لبن بارد سبق غليه مذاب فيه ملعقة عسل نحل

العلاج : ملعقة صباحاً ومساءً فإنه يلين المعدة والأمعاء ويطهرهما تطهيراً.

٧- قشر البرتقال إذا غلى ثم يحلى بالسكر فإنه يزيل المغص.

٨- ٣ملاعق من الردة تؤكل على الزبادي فإنه يفيد في حالة الإمساك وتؤكل قبل النوم.

٩- ملعقة كبيرة من البنفسج تغلى على كوب ماء وتشرب قبل النوم تفيد في حالة الإمساك.

١٠- ٣ ملاعق من ورق الكينا على لتر ماء وتغلى لمدة دقيقة ثم تغطى بعد رفعها من على النار لمدة ١٠ دقائق ويشرب فنجان عدة مرات في اليوم تفيد في علاج مغص القولون ومتاعبه.

- وصفة في حالة اشتداد الانتفاخ والألم والغازات بالقولون عدد من حبات الرمان الغير ناضج يغلى في كمية من الماء حتى يصبح نصفها ويشرب لمدة عشرة أيام بمعدل فنجان ٣ مرات يومياً أثناء الأكل.
- وكذلك أكل الرمان يزيل آلام فم المعدة ويقويها وهو جيد للمغص ولاسيما إن خلطت بقلب بذر المانجو بعد تجفيف الجميع وطحنهم.

١١- التين لعلاج الإمساك: الوصفة الأولى(*)

الوصفة والمقادير: ٣-٤ ثمار من التين الجاف، يتم نقعهم في كوب ماء كبير بالمساء.

الجرعة والعلاج: صباحاً تؤكل هذه الثمار المنقوعة. يشرب ماء المنقوع على الريق يومياً.

(*) للدكتور/ أيمن الحسيني . مرجع سابق ذكره.

الوصفة الثانية لعلاج الإمساك :

الوصفة والمقادير: تطبخ ٣-٤ ثمار من التين الطازج في كوب من الحليب الطازج مع ١٢ حبة من الزبيب.

العلاج: يشرب هذا المخلوط على الريق صباحاً "مجرب".

الوصفة الثالثة للتين لعلاج اضطرابات القولون وكسل الأمعاء.

الوصفة والمقادير: يقطع ٦ – ٧ ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتوضع في مقدار من زيت الزيتون إلى أن تغمس هذه الشرائح في الزيت مع إضافة بضع من شرائح الليمون وتترك بالمساء.

الجرعة: تؤكل على الريق يومياً.

١٢- خل التفاح علاج القئ والإسهال ومغص الأمعاء

الوصفة والمقادير:

١- خل التفاح له تأثير قوي ضد الجراثيم داخل الأمعاء لذلك فهو يفيد في حالات الإسهال.

٢- يقلل الرغبة في القئ المصاحب لحالة الإسهال.

٣- ينظم حركة الأمعاء مما يقلل من عدد مرات الإسهال ويساعد المريض على الاحتفاظ بالطعام.

الجرعة والعلاج: ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع الوجبات (فطار-غذاء-عشاء) ٣ مرات يومياً لمدة ٣-٤ أيام.

١٣- لعلاج القئ

الوصفة: تغلى ملعقة من مطحون حبة البركة مع القرنفل غلياً جيداً وتشرب بدون تحلية ٣ مرات يومياً.

١٤- لعلاج آلام المعدة والأمعاء(*)

الوصفة	المقادير
١- حبة البركة	١٥-٢٥ جرام
٢- الشمر	١٥ جرام
٣- سملكي	٥٠ جم
٤- قرنفل	١٥ جم
٥- ملح الطرط	١٠ جم
٦- مستكة	١٠ جم
٧- حرمل	١٠ جم
٨- حصا لبان	١٥ جم
٩- عسل نحل	٢٥٠ جرام (ربع كيلو)
١٠- زنجبيل	١٠ جرام

يتم طحن هذه المقادير وتمزج جيداً مع عسل النحل حتى تصبح على هيئة المربى مع شرب الماء لسهولة بلعها.

الجرعة: ملعقة مرتين باليوم صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة.

وصفة: ثلاث نقط من زيت حبة البركة إلى فنجان من القهوة أو الشاي يومياً لعلاج القولون العصبي والانتفاخ في الحالة الحادة والطارئة. "هذه الوصفة مجربة ولها نتائج طيبة للعلاج".

١٥- لعلاج القولون العصبي والانتفاخ(*)

الوصفة	المقادير
حبة البركة	١٠٠ جرام
سكر نبات	٧٥ جرام

يتم طحن المخلوطان طحناً جيداً وتخلط على هيئة سفوف.

(*) ١١- ١٤، ١٥، ١٦ للدكتور/ أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.
- الدكتور/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.
- الدكتور/ زغلول النجار مرجع سبق ذكره.

الجرعة: نصف ملعقة مرتين باليوم صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة ثم يبتعها شرب كوب ماء ليسهل بلعها أو كوب زبادى.

١٦- البصل منظف للأمعاء وطارد للديدان المعوية

الوصفة: يتم نقع شرائح البصل في قليل من الماء طوال الليل، وفي الصباح يصفى ويحلى بالعسل.

الجرعة: يشرب الأطفال من هذا المنقوع كل صباح حتى يتم طرد الديدان كلها.

وصفة أخرى: لقشرة الرمان ولبة:

شراب نقيع قشر الرمان وحبة (لبه) بعد غليهما يفيد في مقاومة البكتريا والجراثيم والطفيليات (المعدة والأمعاء).

١٧) لعلاج السموم

الوصفة: ١- ملعقة زيت السمسم على فنجان عسل ويشرب ذلك صباحاً.

٢- كوب لبن مذاب فيه عسل نحل عليه قطرات عنبر ويشرب في المساء.

الجرعة: يكرر ذلك ثلاثة أيام مع الحمية عن أكل اللحوم (تجنب أكل اللحوم).

١٨- لعلاج القئ

الوصفة: يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل الأكل فإنه يمنع القئ والغثيان أو يستعمل الليمون (عصير الليمون).

١٩- علاج انتفاخ البطن كل هذه الوصفات مجربة

الوصفة والمقادير الأولى:

١- ملعقة صغيرة من الينسون.

٢- ملعقة صغيرة من الشمر.

٣- ملعقة صغيرة من النعناع.

٤- ملعقة صغيرة من حبة البركة على لترماء ويتم غليهم وتشرب على فترات طوال اليوم (هذه المقادير تخلط جميعاً وتغلى على النار).

الوصفة والمقادير الثانية:

١- تغلى ملعقة مردكوش (البردقوش) على ٢ كوب ماء ثم تشرب على فترات طوال اليوم ولمدة ١٥ يوم.

ملحوظة: الينسون والشمر يستخدم أيضاً لعلاج لسوء الهضم بمعدل ملعقة صغيرة / كوب ماء.

الوصفة الثالثة:
مستحلب الشمر واليانسون وعود نعناع على فنجان ماء فإنه يفيد الهضم ومقو ومهدئ وطارد للغازات (ولكنه قد يضر بالحوامل).

٢٠- البصل لعلاج وطرد الديدان:

الوصفة: يحقن المصاب بحقنة شرجية من مغلي البصل بعد التصفية فإنه يقتل ويطرد الديدان.

٢١- الثوم لعلاج وطرد الديدان والاميبا والدوسنتاريا (مجربه)

الوصفة: تدق ثلاث فصوص وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر.
الجرعة: تشرب الوصفة مساءً قبل النوم وفي الصباح تؤخذ شربة زيت خروع وتكرر من حين لآخر فإنه ينظف المعدة من الطفيليات:

٢٢- للقضاء على الأميبا والاسهال

الوصفة: عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من حبة البركة وملعقة صغيرة من الثوم وكوب عصير الطماطم المملح قليلاً.
المقادير:
١- كوب عصير جرجير.
٢- كوب عصير طماطم المملح قليلاً.
٣- ملعقة كبيرة من حبة البركة.
٤- ملعقة صغيرة ثوم مهروس.
٥- عصير ليمونة واحدة.
ويخلط كل ذلك جيداً ويحفظ بالثلاجة لحين استعماله.
الجرعة: ٣ مرات في اليوم إلى أن يتوقف الإسهال.

٢٣- لعلاج المغص المعوي "مجربة" علي يد الباحث

الوصفة: الينسون – كمون – نعناع بمقادير متساوية
كل منهم ملعقة + ٧ قطرات زيت حبة البركة.
ويتم غليهم جيداً ثم يحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويشرب وهو ساخن خلال دقائق الألم يزول بأمر الله تعالى. "تم تجربته"

٢٤- لعلاج حالة الإسهال الحاد والمزمن (خاصة للأطفال)(*)

الوصفة والمقادير: تقشر ٧ – ٩ تفاحات، وتنظف من البذور، ثم تبشر ويغذى منها الطفل لدرجة الإشباع.

الجرعة: ٣ مرات يومياً.

بعد يومين أو ثلاثة وبعد ظهور التحسن تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان.

ومع استمرار التحسن ينتقل الطفل إلى غذائه المعتاد بالتدريج مع اتباع الآتي:

- الإكثار من تناول السوائل.
- الامتناع عن أغلب الأطعمة الدسمة ويتناول التفاح طازجاً أو بالطريقة المذكوره بعاليه.

* شراب التفاح: مفيد في حالات الضعف العام.

٢٥- الثوم لعلاج التيفود

الوصفة والعلاج: تقطع خمس فصوص من الثوم وتخلط في كوب لبن ساخن محلى بالعسل.

الجرعة: يتم الشرب قبل النوم

ملحوظة: ١- دهان العمود الفقري والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون.

٣- في الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

٢٦- ترياق السموم

الوصفة: تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب فيه مغلي حبة البركة: ويشرب ذلك فوراً.

الجرعة: مرة صباحاً ومساءً بعد ذلك يتم الشفاء بأمر الله ويدهن بزيت الفوم مكان الألم إن كان من سم الثعبان أوالمعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً "الفوم هو الثوم" كما ذكر بالقرآن الكريم.

٢٧- السموم ومقاومتها بالعلاج بأمر الله

١- بذر الخياز يشربه المسموم ويتقيأ مرة بعد مرة يدفع عنه السموم.

٢- خلط الخل بصفار البيض ويشرب منه المريض ثم يستقئ فإنه يخرج السموم القاتلة.

٣- أكل قشر الليمون أشد مقاومة للسموم وبذوره أعظم.

٤- شرب المر بعد إذابته في الماء يقاوم السموم.

(*) للدكتور/ أيمن الحسيني – مرجع سبق ذكره.

٥- أوقية ونصف من عصارة ورق التوت تخلص من السموم شرباً (الأوقية = ٣٧,٤٤ جرام).
٦- شرب الزنجبيل يقاوم السموم.
٧- شرب اللبن ثم تستقئ يخرج السموم من المعدة.
٨- بذور الجعضيض أشد مقاومة للسموم وتنفع من نهش الحية والعقرب (شراباً لمغليها).
٩- لبن عيدان التين إذا قُطر على موضع اللسعة لم يسر سمها في الجسد.
١٠- أكل الثوم على الريق لا يضره سم ولا لدغ.
١١- شرب ماء الليمون وأكله ووضع مائه على موضع نهش الحية أو لسعة العقرب نافع بأمر الله.
١٢- الحنظل من أنفع الأدوية للسع العقرب شرباً وطلاء.

٢٨- للقضاء على الديدان(*)

١- شرب الكراوية يقتل الدود.
٢- أكل التمر على الريق يقتل الدود إذا إديم استعماله.
٣- مغلي ورق السدر (النبق) ويشرب ماؤه فإنه يقتل الديدان.
٤- شرب مغلي الشيح على الريق يطرد الديدان.
٥- دق الزعتر (الصعتر) وخلطه بالعسل فإنه يخرج الديدان شرباً.
٦- ورق التوت مع عيدانه وتطبخ مع التين وورق الخوخ شراباً يخرج الدود "مغلي".
٧- خلط مغلي النعناع بالعسل والخل ويشرب منه فإنه يقضي على الديدان.
٨- أكل الثوم يخرج الديدان ويمنع توالدها.
٩- مغلي الترمس يقتل الدود، ويقتل القمل إذا غسلت به رأس المريض.
١٠- مغلي ورق الخوخ يقتل الديدان شرباً.

شراب الثوم كقاتل للديان

الطريقة: يؤخذ ٥٠٠ جرام من الثوم المفروم مضاف إليه لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ساعة مع إضافة كيلو سكر ثم يؤخذ منه هذا الخليط ٣٠-٦٠ جرام (٢-٣ ملاعق كبيرة) علي الريق صباحاً قبل الإفطار.

(*) زاد المعاد لابن قيم الجوزية.
- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب: للشيخ داؤد الانطاكي.
- معجزات الشفاء: لأبو الفداء.
- الدكتور أيمن الحسيني. مرجع سبق ذكره.

٢- علاج أمراض الكبد والمرارة والطحال

١- الفيروسات الكبدية بين العلاج التقليدي والعلاجات البديلة(*)

- من أهم المشكلات الصحية التي تواجه أعداد كبيرة من المرضى بمصر هي مشكلة الفيروسات الكبدية وخصوصاً الفيروس الكبدي – فيروس "C – B".
- تكمن خطورة الإصابة بهذين الفيروسين على وجه التحديد في المضاعفات التي يمكن أن يصاب المريض من تليف الكبد **Livercirrhesis**

  إلى فشل وظائف الكبد **Failure liveer cell**

  إلى أورام الكبد **Hepatic cancer**
- وليس من شك في أنه كلما بدأ العلاج مبكراً كلما زاد ذلك من فرص الشفاء، وكلما قلل من فرص حدوث التليف واضطرابات وظائف الكبد أو أورام الكبد.
- وتتعدد طرق العلاج للفيروسات الكبدية بين استخدام العلاج التقليدي مثل مضادات الفيروسات الفمية (التي تؤخذ عن طريق الفم. مثل مضادات الفيروسات التي تؤخذ عن طريق الحقن أو الأدوية الرافعة لكفاءة جهاز المناعة أو العلاج غير تقليدي والذي يتميز بكفاءة عالية في مهاجمة الفيروس كما يتميز بندرة الأعراض الجانبية.

ملحوظة: هذا الرأي تأكيداً على أهمية العلاج بالأعشاب لـ أ.د. حاتم عبد اللطيف.

معنى: العلاج الغير تقليدي : هو الأعشاب والنباتات الطبية

معنى العلاج التقليدي: الأدوية الكيماوية.

وكما أشار استاذ الكبد بكلية طب عين شمس: القاهرة أ.د. حاتم عبد اللطيف بكفاءة الأعشاب الطبية كفاءة عالية وقلة أعراضها الجانبية لمهاجمة الفيروسات هذا دليل على أن العلاج بالأعشاب يشفي من الأمراض بأمر الله، واعتقاد ثابت ودليل قاطع ونافع لما في الأعشاب والنباتات الطبية من علاج ووقاية بجانب أنها غذاء ومنشط علم للجسم وعلاج من الأمراض العديدة الأخرى.

(*) أ.د. حاتم عبد اللطيف أستاذ الكبد بكلية طب جامعة عين شمس ، مقالة بجريدة المساء المصرية في ١٥/١٠/٢٠٠٣.

الوصفات العلاجية لأمراض الكبد والمرارة(*)

١- الحبة السوداء – لجميع حالات التهاب الكبد والمرارة:

الوصفة	المقادير
حبة السوداء (حبة البركة)	ملعقة كبيرة مطحونة جيدا
صبر سقرطي	ربع ملعقة صغيرة ناعمة
عسل نحل	كوب عسل

يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً

الجرعة والعلاج: تؤكل على الريق يومياً لمدة شهرين دون انقطاع.

هذه التجربة مجربة علي يد الباحث نفسه وجاءت بنتائج مبشرة بالخير بأمر الله تعالى وساعدت علي تنظيم وظائف الكبد.

٢-الحبة السوداء لعلاج المرارة وحصوتها "مجرب" (*)

الوصفة	المقادير
حبة البركة	ملعقة كبيرة مطحونة
مرة ناعمة	ربع ملعقة صغيرة
عسل نحل	كوب عسل

يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً

الجرعة: تؤكل يومياً في الصباح والمساء حتى تجد إحمرار الوجه وتزول كل تقلصات المرارة. (وتحمد الله سبحانه وتعالى)

٣- العسل الأسود لعلاج أمراض الكبد وتنشيط وظائفه "مجربه علي يد الباحث".

الوصفة: تؤخذ ملعقة كبيرة من العسل الإسود يتبعها كوب ماء.

العلاج: يومياً صباحاً ومساءاً لمدة شهر.

كوب عسل اسود + عصير ليمونه + فنجان زيت زيتون ملعقة صغيرة بعد الأكل – "يخلص الجسم من الفضلات – ملين للطبيعة".

(*) د. أيمن الحسيني : في كتابه من كنوز الطب الشعبي والأعشاب والجنس.

– أبو الفداء محمد عزت محمد عارف في كتابه معجزات الشفاء في حبة البركة والعسل والثوم والبصل.

٤- لجميع أمراض الكبد وتنشيط وظائفه "مجربه علي يد الباحث".

الوصفة	المقادير
لحاء البلوط المطحون الناعم	ملعقة كبيرة
عسل نحل	كوب عسل

تخلط الكميتان مع بعض وتعجن جيداً

العلاج: يؤخذ مقدار فنجان على الريق يومياً لمدة شهر دون انقطاع.

٥- عسل النحل لعلاج التهاب الكبد والمرارة "مجربة علي يد الباحث".

الوصفة	المقادير
عسل نحل	كوب عسل
عصير ليمون	نصف ليمونه أو ليمونه علي حسب حجمها
زيت زيتون	نصف فنجان - أو فنجان من الزيت

يخلط جيداً مع بعضهم لتنشيط وظائف الكبد والتمثيل الغذائي التي يشارك فيها الكبد بدور رئيسي وزيادة قدرة الكبد علي مقاومة السموم - ومقاومة الجسم لأي عدوى ويحسن وظائف الحويصله المرارية.

- الجرعة: ملعقة صغيرة بعد الأكل بحوالي ساعة ونصف لمدة شهر أو شهرين مع تكرارها إذا دعت الحاجة.

٦- علاج حالات الضعف العام وفقر الدم والأنيميا "مجربه علي يد الباحث"

الوصفة والمقادير: أثناء العلاج لمتاعب الكبد

١- ملعقة كبيرة من العسل إلى كوب حليب لبن طازج مغلي يتم التقليب حتى الذوبان تماماً للعسل.

٢- قطعتين خبز مدهونه بالزبدة الطبيعي.

الجرعة: يتم شراب كوب اللبن بالعسل مع الخبز المدهون بالزبدة ويؤكل مع الشرب بمعدل مرتين باليوم (صباحاً - مساءً)

- الوصفات المجربة والخاصة بأمراض الكبد ثم نجاحها منذ شهر نوفمبر ٢٠٠٣ طبقاً للتحاليل الطبية لذلك.

٧- شراب الهنا لعلاج حالات الضعف العام وفقر الدم مع صباح الخير ومساء الخير مع ملعقة عسل نحل.

الوصفة: ملعقة صباحاً ومساءً يومياً لإكتساب الطاقة والحيوية والنشاط، وزيادة القدرة البدنية والفكرية كما إقترحها "دكتور أولد فيلر"

٨-عسل النحل لعلاج الكبد والمرارة (من تجارب العطارين) "مجربه علي يد الباحث"

الوصفة والمقادير: كوب عسل نحل+ملعقة كبيرة حبة البركة مطحونة+ملعقة كبيرة راوند مطحون يتم خلط المخلوط جيداً.

الجرعة ولعلاج: يأخذ المريض من هذا المخلوط ملعقة صغيرة أثناء الأكل- ٣ مرات يومياً ولمدة شهر.

٩-علاج الطحال(*) :

الوصفة والمقادير: كوب كبير من الحلبة+ملعقة كبيرة عسل نحل + ١٠ قطرات زيت حبة البركة ويشرب ساخنا.

الجرعة والعلاج:

١- يشرب هذا الكوب يومياً لمدة أسبوعين متتالين.

٢- عمل لبخة علي الجانب الأيسر أسفل الضلوع مكونه من مطحون حبة البركة+زيت الزيتون ويتم تسخينها وتوضع مكان الطحال بالجانب الأيسر أسفل الضلوع لمدة أسبوعين مع شراب الكوب السابق.

وصفة: عصير الجرجير لمعالجة الاستسقاء والأديما ويأخذ من العصير ملعقة كبيرة من ١-٣ مرات باليوم يمكن تناولها مع الماء أو الحليب.

١٠-الاستسقاء(*)

الوصفة والمقادير: تؤكل ملعقة من الحبة السوداء "حبة البركة"

الجرعة: مرة صباحاً ومساءاً لمدة أسبوع

- مع لبخة من معجون حبة البركة المطحون مع الخل وتوضع علي الصرة مع وضع شاشه قبل أن توضع اللبخة وتلف جيداً.

١١-لعلاج سوء الهضم وفتح الشهية(*) "اثناء علاج الكبد" "مجربه"

الوصفة والمقادير:

١- قبل الطعام يؤخذ ملعقة صغيرة من حبة البركة ويتم شراب كوب ماء بارد عليه قطرات من خل التفاح.

(*) من كنوز الطب الشعبي/ د أيمن الحسيني

-معجزات الشفاء/ أبو الفداء محمد عزت محمد عارف

-تذكرة داؤد والانطاكي"تذكرة أولي لألباب والجامع للعجب العجاب.

- تذكرة داؤد للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية للدكتور/ سامي محمود.

٢- يؤكل عيش الغراب علي حدة أو يضاف مع أي وجبة مع عسل النحل.
ملحوظة:- تجارب عملية ومازالت تؤتي بنتائج فعالة حتى اعداد هذا الكتاب والحمد لله تمت نجاحها.

١٢-العنب :
شراب عصيره بمعدل ٢٠٠ جم علي الريق صباحاً "كوب"
- العنب للحفاظ علي الجسم من الأمراض(*) ومقوى عام
١- العنب يعمل علي تنشيط وظائف الكبد ويزيد من إدرار الصفراء. وإدرار البول- وتقليل الحموضة
٢- العنب ملين-خفض نسبة حمض البوليك بالدم، يتم شراب كوب عصير عنب علي الريق يومياً بالصباح أيام موسم العنب أو بأي وقت إذا توفر عصير العنب.
وصفة: شراب التفاح – ينشط الكبد – يخلص الجسم من الفضلات والسموم – ينشط الأمعاء – يمنع الامساك – يزيل حمض البول – ينشط القلب.
وصفة: مغلي قشرة الفاصوليا بمعدل أربع ملاعق كبيرة تنقع بالماء ثم تغلي علي النار حتى يتبخر نصف كمية الماء ويؤخذ منها فنجان واحد ٣ مرات باليوم لعلاج الأدويما والاستسقاء.

١٣-البصل لعلاج الاستسقاء
الوصفة :
يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل وجبة طعام.
- البصل يطبخ بسلق ثلاثة بصلات لمدة ربع ساعة في إناء بالماء علي النار ثم يصفي ويشرب.
- وصفة: مغلي البقدونس المهروس بنسبة ملعقة صغيرة/ فنجان ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ويؤخذ منه فنجان واحد مرتين باليوم.

(*) زاد المعاد لابن قيم الجوزية (صـ٤٦-٤٨ داء الاستسقاء)
- د. أيمن الحسيني-سبق ذكره
- تذكرة داؤد الانطاكي
- معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف
-القانون في الطب: لابن سينا.
- الدكتور/ سامي محمود – مرجع سبق ذكره.

١٤-لعلاج الطحـــــال :

الوصفة:

١- بصلة مشوية بقشرها ٢- حبة البركة مطحونة

٢- شمر مطحون ٣- زيت الزيتون

٣- جبن أو الطحال المشوي

الطريقة: يشوي البصل بقشرة بعد ذلك يحشي البصل المشـــوي بطحـن حبـة البركـة والشمر المطحون.

الجرعة: تؤكل البصلة كالساندوتش مع زيت الزيتون والجبن أو الطحال المشوي فإنـــه مفيد للطحال جداً يؤكل ذلك كل يومين أو ثلاثة أيام

وصفة: دقيق الحلبة إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال (النطرون هو: البورق) زاد المعاد صـــ٣٠٣ (ضمادة تلف بالجانب الأيسر).

١٥-اللبان لعلاج الاستسقاء

الوصفة:

١-يشرب مغلي الكندر "اللبان الذكر" المحلي بعسل النحل صباحاً ومساءاً

٢-الابتعاد عن أكل اللحوم مع الحمية "حتى لا يصاب بالحمي"

٣-أكل الشوفان والعسل وخبر القمح وذلك لمدة ثلاثة أيام فقط.

١٦-بول الابل لعلاج الاستسقاء، والكبد والطحال

ملحوظة هامة: راجع الألبان ومنتجاتها في "أبوال الأبل والبانها" – الباب الأول بـالفصل الثالث علاج للاستسقاء وأوجاع الكبد والطحال سوف تقرأ ما يفيـدك فـي علاج وشفاء الطحال والاستسقاء.

وصفات للكبد والطحال والاستسقاء(*)

١- إذا نقع التين والزبيب في الخل وأكثر المريض من أكلـهما وشـرب الخـل نـافع للطحال واليرقان"مرض الصفراء".

٢- تغلي الحناء في ماء ويشرب المريض الماء فإن يذهب اليرقان والطحال ولكـن لا يستعمل هذا الدواء أثناء الحمل.

٣- أكل الرمان يزيل اليرقان ويشفي الطحال بأمر الله.

(*) ابن البيطار: كتابة الجامع لمفردات الأدوية والأغذية.

- ابن قيم الجوزية: زاد المعاد.
- الشيخ داؤد الأنطاكي: تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب.

٤- قشر الرمان يغسل الكبد ويسكن الصفراء "الخفقان الصفراوي" -وينشط وظائف الكبد "مجرب علي يد الباحث".
٥- أكل الزبيب بالخل يدفع اليرقان إنشاء الله وكذلك أكل الزبيب دون أي شيئ معه يخصب الكبد وينفعه وكذلك العنب ينشط وظائفه
٦- شرب الينسون مع العرقسوس نافع جداً للاستسقاء والطحال.
٧- منقوع الزعتر "الصعتر" في الخل ويشرب منه نافع للطحال بأمر الله تعالي.
٨- استعمال بذر الفل وشرب مائه بعد غليه يبطئ بالشيب ويزيل ألم الطحال وألم الكبد بأمر الله تعالي.
٩- شرب مغلي بذور الخله ينفع من ألام الكبد وأوجاعه بأمر لله تعالي
١٠- شرب عصير الرجلة أو مغلي بذورها يزيل حرارة الكبد والمعدة
١١- أكل حب الذلم" حب العزيز" المعروف يقوي الكبد.
١٢- أكل الشبت مقوي المعدة والكبد "مجرب علي يد الباحث".
١٣- أكل التمر يقوي الكبد، واكل التين يفتح سدد الكبد والطحال (يفتح الدورة البابية والحوصلة المرارية) "مجربة".
١٤- حب الرشاد "الحرف" (الثفاء: هو حب الرشاد) يحلل أورام الطحال.
- يخلط مع العسل ويضمد به علي مكان الطحال حلل أورام الطحال
- إذا طبخ مع الحناء أخرج الفضولي التى بالصدر
- إذا شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار، سهل الطبيعة وحلل الرياح- نافع لألم القولون-ينقي الرئه-فاتح للشهية عسر التنفس- نافع من الاسترخاء لجميع الاعضاء يزيد في الباه.
- علماً بأن الأوزان هي موضحة كما يلي:
- الدرهم= ٣,١٢ جرام
- المثقال= ٤,٦٨ جرام
- الأوقية= ٣٧,٤٤ جرام
- الرطل= ٤٥٠ جرام تقريبا
١٥- مربي السفرجل: يقوي الكبد والمعدة، ويشد القلب، ويطيب النفس
راجع طريقة عمل مربي السفرجل بصفحة تنشيط وظائف الكبد وعلاج حمض البوليك بالدم.
١٦-الزنجبيل: نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة والمعدة "مجرب علي يد الباحث" "سدد الكبد هو: التهابات الكبد، والحويصلة المرارية..."
١٧-حبة البركة وزيتها: نافعة للكبد والطحال والمرارة ولكل داء دواء. "مجربة علي يد الباحث".
١٨-الشعير: منشط للكبد.

١٩-الخوخ: ينشط وظائف الكبد.
٢٠-زيت الزيتون: ينشط من وظائف الكبد، يثبط إفراز العصارة الصفراوية.
٢١-حبة البركة لعلاج الكبد والمرارة.
٢٢-الخرشوف لتنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراضه وتم (استخلاص حديثاً مادة السارين- كبديل لدواء الشوفيتول) لتنشيط وظائف الكبد
٢٣-الدمسيسة لعلاج أمراض الكبد علي أن تكون معاملة جيداً بأشعة أكس ولا يجوز استخدامها قبل ذلك عند علاج البلهارسيا أو غيره.. الخ.
٢٤-تحضير مادة "السليمارين" من نبات شوكة الجمل كبديل لدواء الليجالون لعلاج أمراض الكبد ثم استخلاصها حديثاً.

وصفات أخري للكبد والطحال والمرارة(*)

علاج كسل وتنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراض حمض البوليك بالدم

١- يغسل البقدونس جيداً ثم يقطع ثم يغلي بمعدل كوب ماء وأثناء الغليان يضاف ملعقة صغيرة من حبة البركة المطحونه+ ملعقة إخري صغيرة من الشمر المطحون ويغلي بضع دقائق ويشرب

الجرعة: كوب صباحاً ومساءاً "مجرب".

٢- طريقة عمل مربي السفرجل بالأعشاب الطبية مأخوذه عن ابن سينا مثل مربي الجزر (يقوي الكبد، والمعدة، ويشد القلب، ويطيب النفس).

المقادير هي: ٤٥٠ جرام سفرجل+أوقية أعشاب طبية+ ٤٥٠ جرام عسل نحل ٤٠ جرام تقريباً من: "قرنفل+زنجبيل+قرفة+جوزه الطبيب+الهبل "الحبهان" +العودة الهندي" علي أن يتم طحنهم+ الزعفران + جزء من المستكى + نصف جزء من المسك".

أ- يضاف السفرجل علي الماء ويوضع علي النار حتى ينهري تماماً وينضج.

ب- ثم يضاف العسل دون إراقة أي من ماء السليق وتكون النار هادئة حتى إذا قارب علي الانعقاد تماماً.

جـ- يضاف الأوقية من الأعشاب المذكورة حتى تمام النضج المعروف للمربي

الجرعة: تؤكل صباحاً ومساءاً "مجرب"

ملحوظة: (رطل سفرجل+ أوقية من الأعشاب المذكورة+ رطل عسل نحل)

(*) د/ أيمن الحسيني. مرجع سبق ذكره.
- أبو الفداء محمد عارف. مرجع سبق ذكره.
- د/ سامي محمود. مرجع سبق ذكره.

الرطل= ٤٥٠ جرام تقريباً.
الأوقية= ٣٧,٤٤ جرام تقريباً- راجع الفصل الأولي- لأهمية الجزر. الباب الأول.
٣-الإكثار من تناول التمر- الجزر-العسل الأسود- الخميرة بيره- التين الشوكي- الاناناس- التفاح-الكرنب-الكرز-الكبد- الطحال. كل هذه المواد الغذائية من فاكهة وخضار وكبد وطحال تساعد علي تقوية الكبد وتحصينه "وقاية له".
٤-لاحتقان الكبد والطحال- (إكليل الجبل هو: حصا لبان)
يتم شراب إكليل الجبل كالشاي محلي بالعسل ويشرب صباحاً ومساءاً.
٥-مربي الجزر لعلاج وتقوية ووقاية الكبد: راجع الفصل الأول بالباب الأول.
- طريقة عمل مربي الجزر نفس طريقة عمل مربي السفرجل .
٦-يطبخ الأجاس البري مع العسل وحبه البركة ويؤخذ فنجان بعد الأكل لعلاج تضخم الكبد "مجرب.
٧-مغلي النعناع مع الينسون والبابونج بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهم ويحلي بالعسل ويشرب مع التدفئة لعلاج مغص الكبد.
- علاج ألام الكبد والطحال
٨-مغلي زهرة البابونج والينسون والكمون وحب الرشاد بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهم ويحلي بالسكر ويشرب كالشاي صباحاً ومساءاً.
٩-مغلي القوة يشرب كل يوم فنجان لعلاج أورام الكبد والطحال وتفتيح السدد فيهما (الفوة هي: عروق يصبغ بها تنفع الكبد والطحال صـ٢٣٣- الطب النبوى: لابن قيم الجوزية).
١٠-مغلي القصعين والهندباء البري ملعقة صغيرة لكل منهما لعلاج أورام الكبد والطحال ويشرب يومياً كالشاي.
١١-لعلاج وتحسين وظائف الكبد يتناول المريض تفاحة وعصير الجرجير يومياً.
* الرواند + كينا + شمر ملعقة صغيرة من الكل مع طحنهم جيداً وتضاف إلي كوب عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءاً "من تجارب العطارين".
١٢-مغلي البقدونس لتنشيط وظائف الكبد الكسول ويشرب صباحاً ومساءاً.
١٣-شرب مرقة الكرفس أو شرب عصيره قوي جداً لعلاج التهاب الكبد والطحال وعلي المريض أن يكثر من تناوله.
١٤- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون علي كوب عسل نحل مع تناول ملعقة صغيرة صباحاً ومساءاً لمدة شهر.

علاج البرقان (الصفراء):

١- يدق خيار الشنبر ثم يؤخذ ملعقة منه وتوضع في كوب ماء ساخن ومغلي لمدة ربع ساعة ثم يشرب

٢- مغلي الهندباء البري ويحلي بالعسل ويشرب فنجان بعد الأكل يومياً.

-علاج لتفتيت حصوة المرارة وآلام والتهاب المرارة:

١- يدق أو يطحن بذور الكتان وتوضع منه ملعقة كبيرة لكل كوب ماء ساخن يغلي لمدة نصف ساعة ثم يصفي ويشرب يومياً.

الجرعة:- كوب يومياً يفتت حصوة المرارة.

٢-الوصفة والعلاج:

الوصفة هي: الحرجل+الحلفابر+النعناع+بذور الفجل+الدمسيسه+ خمسة نوات تمر محمصة ومطحونة.

- تؤخذ ملعقة لكل منهم ويطحن ثم تخلط جيداً مع نوي التمر وتوضع في لتر ماء وتغلي لمدة ساعة ثم يصفي ويعبأ في إناء زجاجي.

الجرعة:- ملعقة صغيرة بعد الأكل يومياً مع شرب فنجان علي الريق من زيت الزيتون يؤخذ بعدها أي بعد الزيت تفاحة أو خيارة أو أناناس كل ذلك يساعد علي تفتيت حصوة المرارة.

٣-عصير الفجل الأسود الممزوج بالعسل والحليب بمقادير متساوية لمقدار كوب (كوب: لكوب) يفتت حصوة المرارة.

٤-الطرخشقون "يباع عند العطار"

الوصفة والعلاج:-

توضع ملعقة من براعم هذا النبات أو الورق أو الجذر أو الكل سوياً إلي كوب ماء يغلي ويترك لمدة ساعة ثم يصفي بعدها ويشرب محلي بالعسل.

الجرعة:مقدار كوب يومياً لعلاج التهاب وألم المرارة

٥-الوصفة والعلاج:-

المقادير هي: زهرة البابونج+نعناع+زعتر+حبة البركة+الينسون من كل ذلك يؤخذ ملعقة صغيرة ويعمل منه مستحلب قدر كوب يشرب عند الألم والتهاب المرارة "مجرب"

٦-مضغ وأكل السريس وكلنا نعرفه مفيد جداً لإلتهاب المرارة "مجرب".

٧-بذرة الكتان يسكن ألام المرارة شرباً وعمل لبخة منه.

٨-حب الرشاد + الهندباء البري+الكمون+القصعين بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهم ويتم غليهم ويحلي بالسكر أو العسل ويتناوله شراب كالشاي نافع جداً لعلاج المرارة.

٩-غلي ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة لكل فنجان من الماء الساخن المغلي ثم يصفي بعد أن يخمر لمدة خمس دقائق ويشرب فاتراً لمعالجة آلام المرارة وتنشيط وظائف الكبد

١٠-مغلي النعناع بمعدل ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء لدرجة الغليان ويشرب منه ٢-٣ فنجان يومياً يمكن مزجها مع الحليب، لعلاج حصي المرارة وتنشيط وظائف الكبد وكسله.

١١-مغلي بذور الكتان بمعدل ملعقة كبيرة لكل كوب ماء يغلي لمدة ٢-٣ دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق قبل أن يشرب وهذه طريقة أخري لبذور الكتان يمكن استعمال زيت الكتان لمعالجة نوبات حصي المرارة وانزالها إذا كانت صغيرة بمقدار ٤ ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعدده.

الوصفات التالية عن الاستسقاء:

وهي استخدمت وجربت لعلاج الاستسقاء(*):

١٢- مسحوق الكراوية مع زيت الزيتون – وتؤخذ ٣ مرات باليوم ولمدة أسبوع فإنها تشفي الاستسقاء.

١٣- شرب الزعفران يفيد فى تخفيف الحالة "الاستسقاء".

١٤- مسحوق العدس مع الخل وعسل النحل وبياض البيض فإنه يحلل الاستسقاء أو الأديما "انتفاخ الساقين بالسوائل" وذلك إذا طليت به.

٣- أمراض السرطان والأورام الخبيثة(**)

١- علاج السرطان

الوصفة	المقادير
١- قشر البصل.	١٥ جرام (أو أكثر المهم نسبة قشر البصل والبلوط تكون متساوية (١:١).
٢- لحاء البلوط "ثماره"	١٥ جرام "مطحون"
٣- عسل نحل	كوب عسل أو أكثر حسب المدة التي تستخدمها للعلاج.
٤- عصير جزر	كوب عصير جزر يومياً.

(*) الصحة والعلاج وتذكرة داؤد للعلاج. د. سامي محمود.

- أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره. "الخلاصة"

(**) معجزات الشفاء: والخلاصة فى التداوى لأبو الفداء.

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

- يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً بالشمس ثم يطحن مع لحاء البلوط بنفس مقدار قشر البصل ويتم عجنهما مع العسل جيداً ويحفظ في أناء زجاجي.

الجرعة والعلاج:

ملعقة من هذا المخلوط بعد الأكل، علي أن تذاب في عصير الجزر (ملعقة مذابة في كوب عصير جزر) يومياً ولمدة شهر دون انقطاع.

تنبيه: يتم استنشاق بخار البصل (عصير، البصل المقطع علي النار) قبل النوم لمدة شهر مع جرعة العلاج السابقة.

٢- الثوم لعلاج السرطان(*)

توجد في الثوم مادة الألبين وهي مادة مضادة للسرطان، لذا أنصح كل مرضي السرطان بالأكثار من أكل الثوم والجزر بإستمرار.

بأمر الله تعالي تجد فيه الشفاء العاجل برحمة الله تعالي.

٣- غذاء الملكات لعلاج السرطان :

الوصفة والعلاج:

١- يؤخذ غذاء ملكات النحل من الخلية مباشرة بمعدل ١٠٠ ميللجرام كل أسبوع.
٢- يبلع العسل بشمعة بمعدل فنجان كل يوم.
٣- تدليك الجسم بالعسل وزيت حبة البركة ثم الاغتسال بماء دافئ بعد ساعة.
٤- يشرب طحين الحبة السوداء والعسل في عصير جزر يومياً.

وصفه لعلاج للسرطان عموماً(*)

الوصفة والمقادير:

١- فنجان حبة البركة مطحونة
٢- فنجان قراص "قراض مطحون-متوفر عند العطار (القرض: هو قرون شجر السنط).
٣- نصف فنجان خميرة بيرة جافة"خميرة الخبز"
٤- ٢ فنجان زعتر مطحون. "اثنان فنجان زعتر مطحون".
٥- فنجان من إكليل الجبل "حصا لبان" متوفر عند العطار.

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ أيمن الحسينى مرجع سبق ذكره.

٦- ثلاثة جذور من عود الوج "قصب الذريرة".
٧- نصف فنجان حب الرشاد مطحون
- يتم خلط كل هذه المقادير في كيلو عسل نحل طبيعي.

الجرعة: يؤخذ فنجان يومياً علي الريق مع قراءة القرآن والفاتحة علي مرات العلاج سبحان الله الشافي من الأمراض.

- الإكثار من تناول حبة البركة والعسل والثوم والبصل والجزر والخضروات الورقية المذكورة بالصفحة التالية.
- عند ذهابك لأداء الحج بأمر الله تعالي والعمرة تكثر من شرب ماء زمزم بنية الشفاء والعلاج من هذا المرض والله هو الحافظ والعافي من الأمراض. "ماء زمزم لما شرب له" أخرجه ابن ماجه.. الترمذى...

أهم الأطعمة المقاومة لمرض السرطان :

هي من الخضروات الورقية:

١- الكرنب-القرنبيط (الملفوف-الزهر)- الخس - الجرجير-البصل-الثوم-الخيار والبازلاء "البسلة". الفاصوليا -الطماطم-السبانخ-الجزر-فول الصويا-نخالة الدقيق-عيش الغراب- الباذنجان-الخرشوف-راجع الفصل الأول لمعرفة أهمية هذه النباتات والأعشاب بالباب الأول.

- حساء الخرشوف: ٦ قلوب خرشوف مقطعة الواحدة لأربع+ثمرة جزر مكعبات+١ ملعقة دقيق+١ سمن+غلي كوب مرق + ١ عصير ليمونة وفلفل ومستكه وحبهان يتم رفع السمن علي النار ويقلب معه الدقيق ويضاف إليه المستكة والحبهان"١-٢" حبة يضاف الجزر إليه حتى يلين ثم يضاف الخرشوف وعصير الليمون علي النار حتى يتم نضجه.

٢-الفاكهة: البرقوق-الكمثري-التفاح-البرتقال-الليمون-اليوسفي-العنب-التين-الرمان وقشوره.

إما تناولها عصائر- مربات- فاكهة مسكره

راجع الفصل الثاني – بالباب الأول.

- الفواكهة فى القرآن والجنة لمعرفة الأهمية الطبية.
- الحبوب والبقول.
- راجع الفصل الثالث- بالباب الأول.
- عسل النحل – المربات – ماء زمزم – عيش الغراب.

٣- الألبان ومنتجاتها (لبن الزبادى – اللبن الرايب..)

٤-عسل النحل الطبيعي (الغير مغشوش) غذاء ملكات النحل بمعدل ٥٠ ملليجرام للفرد كما في الفصل الثالث "عسل النحل وغذاء الملكات" أو مخلوطاً مع العسل بمعدل ١جم

إلى كل ٢٥٠ جرام عسل نحل تناول ٤٠-٥٠ملليجرام غذاء الملكات يومياً – استحلاب تحت اللسان.

٥- حبة البركة "الحبة السوداء، وغيرها من الأعشاب الطبيعية.

- راجع الباب الثاني الفصل السادس "الحديد ... بالعلوم وطب الأعشاب" لمعرفة ما توصل إليه علم الطب حول علاج الأمراض السرطانية.

٢- وصفات لعلاج أورام الثدى(*) :

١- يعمل معجون من مسحوق الحلبة المخلوط مع الخل مضاف إليه زيت حبة البركة ثم يوضع علي مكان الألم بالثدى حتى يشفي ويزول "وتستعمل لبخة الحلبة فى علاج خراجات الثدى المتقيحه".

٢- يتم طلاء الثدى المصاب بمغلي الكسبرة بعد تبريدها مع الاستمرار علي ذلك حتى يخف الألم بالثدى.

- أيضاً يضمد الثدى بخليط من زيت ودقيق الفول حتى يتم شفاء الألم بالثدى.

٣- مسحوق من ورق الورد ويعجن بالخل ويستعمل ضماده فوق مكان الألم بالثدى يتم شفاء الألم بأمر الله.

٤- بلع قطع صغيرة عدة مرات من شمع عسل النحل للمريضة التي تعاني من ورم بالثدى بسبب ارتداد اللبن فى الثدى.

٥- لعلاج التهابات الثدى وآلامه:

- لبخة من أوراق النعناع ولباب الخبز الأبيض "الفينو" والخل ممزوجاً معهم ويوضع كلهم ضمادة علي مكان الألم.

٦- مسحوق ورق الخروع مع الخل ويدلك به الثدى فإنه يسكن الألم ويشفيه... ودهان الثدى بزيت الخروع يزيل الأورام.

٤- أمراض دوالي الساقين والبواسير والفتاق(**)

علاج دوالي الساقين(**)

١-وصفه لعلاج الدوالي وبرودة القدمين :

(*) تذكرة داؤد للعلاج بالأعشاب د. سامي محمود.

(**) من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف.

- من كنوز الطب الشعبي – الدكتور أيمن الحسيني.

أ-برودة القدمين :

هى حالة ناتجة عن ضعف وصول تيار الدم للأطراف بسبب وجود تصلب بالشرايين.. وتسبب ألما بالقدمين.

الوصفه: راجع عمل طريقة لبخة البصل بالصفحة التالية يتم عمل اللبخة الخاصة بالبصل فوق أسفل القدمين فيزيد ورود الدم إليها ويزول الألم.

وصفه لتورم القدمين وخروج الزلال مع البول كعلاج تسمم الحمل.

راجع الفصل الرابع بالباب الأول سيدتي الجميلة .. جمالك فى الأعشاب لوصفه عسل النحل.

ب-وصفة لعلاج الدوالي بلبخة من البصل مع تسخينه بالماء

الوصفة والمقادير: توضع لبخة البصل المبشور مع قدرها من السنقيون (السمفوطن) (يكثر علي ضفاف الترع والأنهار) بعد فرمها وتخلط معاً، وتضمد من المساء حتى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه في غاية من الفائدة.

٢-علاج مرض دوالي الساقين

عسل النحل: يتم دهان قرحة الدوالي بعسل النحل يومياً إحدى التجارب الناجحة كما نشرت في مجلة "ميديين دايجست" في أحد أعدادها الصادرة.

لعلاج برودة القدمين

في حالة آلام القدمين الناتج من ضعف وصول تيار الدم للأطراف بسبب وجود تصلب بالشرايين.. توضع لبخة البصل فوق أسفل القدمين ويزيد ورود الدم إليهما ويزول الألم.

لبخة البصل:-

- فكرة لبخة البصل قائمة علي الاستفادة من خاصية البصل كمطهر وقاتل لبعض الميكروبات والجراثيم.
- إضافة إلي أن البصل عمل أساسى في تهيج موضعي في المكان الملتهب ويؤدي ذلك إلي توسيع الأورده الدموية بالمكان وزياده ورود الدم إليها "يسمي سرعة إزالة الدم المسموم من المنطقة الملتهبة وامدادها بقدر كافي ممد الأجسام المضادة والخلايا البيضاء مما يساعد علي سرعة الشفاء.

طريقة عمل لبخة البصل:

يسخن البصل في الماء علي هيئة شرائح أو مفروم ثم يوضع علي الجزء المصاب وهو ساخن، ويلف بقطعة صوف ليحتفظ بحرارته وتستبدل اللبخة كل ١٢ ساعة

استخدامات لبخة البصل:

١ - في فتح الدمامل والخراريج وخروج الصديد منها.

٢- في نزلات البرد والتهابات الشعب الهوائية والرئه والسعال الديكي وذلك بوضعها فوق صدر المريض.

٣- في حالة إحتباس البول بوضعها فوق موضع الكلي أو المثانة ويتميز البصل بمفعول مدر للبول ينشأ من زيادة ورود الدم للكلي والمثانة.

٣)خل التفاح لعلاج الدوالي والأورده- الممتدة في الساق(*)

أ-علاج الدوالي:

الوصفة: يتم غلي الحنظل+ الخردل+ الريحان+الورد+العفص +البلوط+ العدس + أوراق

الكرنب متساوية ويوضع الخل + والبقلة الحمقاء وتخلط بنسب متساوية.

العلاج: التدليك بهذه المخاليط أماكن الدوالي، ويمكن عمل ضماده من هذه المخاليط علي مكان الدوالي

ب-لعلاج الأورده الممتده في الساق

يتم التدليك بخل التفاح صباحاً ومساءً مع مراعاة الآتي:-

أ- عدم الوقوف لفترات طويلة

ب- تجنب الأمساك.

جـ- التخلص من الوزن الزائد يتم اتباع الآتي:-

- تناول ملعقتان صغيرتان خل التفاح: لكل كوب ماء مع (الإفطار والغداء والعشاء) لمدة شهرين مع الإقلال من تناول المواد النشوية والدهون طول فترة الرجيم.

٤-الصبار لعلاج الدوالي:(*)

يدهن ويوضع عصارة الصبار أو مرهمه علي الأماكن المصابة، فإنه يقلل من حجمه مع الاستمرارية بوضعه علي المكان المصاب يومياً ويساعد على التحسن الفوري وزوال الألم.

٥-نبات الحندقوق لعلاج دوالي الساقين راجع رقم ٥ الجديد بالمعلوم وطب الأعشاب آخر هذا الباب.

(*) للدكتور أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

علاج البواسير(*)

١-إذا دق الثوم مع ملح الطعام وضمد به البواسير الرطبة حللها وقطعها.
٢- يضمد علي البواسير السائلة بثوم وملح مدقوقتين ثم تمزج بقليل من العسل مع تناول أكل الثوم والعسل علي الريق فإنه يقطع البواسير.
٣-الثوم والفجل والزنجبيل يتم طحنهم جيدا ويعجنوا بالعسل ويتناولهم المريض أكلاً وضماده قطع البواسير السائلة والجامدة
٤- تضمد البواسير ببذور الكرات مع الصبر، ويدوام المريض علي ذلك حتى تزول بأمر الله
٥-ماء الكرات يخلط مع زيت الخروع فإنه يقطع البواسير شرباً ودهاناً
٦-شرب عصارة الرجلة أو مغليها يزيل البواسير
٧-شرب ماء الشبت أو عصيره بالعسل ينفع من أمراض المعدة كالبواسير وغيرها شرباً
دهان عصارة الشبت مع بذوره نافع لداء البواسير
٨-زنجبيل+عرقسوس+عفص بمقادير متساوية ويعجن كل ذلك في زيت خروع-الجرعة تؤخذ منه ملعقة علي الريق يومياً
٩-يشرب مستحلب حشيشة القزاز "الحبيقة" مساءاً قبل النوم
١٠-مغلي لحاء البلوط لمعالجة نزيف البواسير:-
يتم غلي ملعقة صغيرة من لحاء-قشر-البلوط المقطع إلي أجزاء صغيرة إلي مقدار فنجان واحد من الماء، ويترك يغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب ساخناً.. ويمكن تحليته بالعسل لتحسين طعمه
وصفة: مغلي الحلبة فقط حب أو مطحون بمعدل ملعقة صغيرة من المسحوق لكل نصف لتر ماء وغليها لمدة دقيقة ثم تصفي وتشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة)

علاج الفتاق(*)

ثمر السرو "العرعار-شجرة الحياة" يضمد به كاللبخة على موضع الفتاق مع الأكل من تلك الثمرة علاج لهذه الحالة بأمر الله.

(*) من تذكرة داؤد الانطاكي – مرجع سبق ذكره
- من زاد المعاد: لابن قيم الجوزية
- كتاب الخلاصة بالتداوي بالأعشاب لأبو الفداء محمد عارف.
- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب الدكتور/ سامي محمود.
الفتاق والبواسير:
(-) كتاب الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: لأبو الفداء محمد عارف.
- كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: الدكتور سامي محمود.

علاج الناسور

١- يتحمل بمعجون الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون مساءاً كل يوم.

٢- يتحمل بزهر نبات شجرة البرغوث-عشبه الغافث ويتحمل بها فور قطعها وتسمى شوكة منتنه "نبات شجرة البرغوث - عشبه الغافث" وتكرر من حين لأخر "ويفضل الزهر فقط".

٣- زيت نوي المشمش يدهن به الناسور مفيد جداً

علاج البواسير

١- الوصفة والعلاج والمقادير هي: ١٠ جرام حلبة مسحوقة+ ١٠ جرام زيت زيتون وتخلط- وتؤخذ من هذه الكمية الربع أربع مرات باليوم أو مغلي الحلبة أو مسحوقها بمعدل ملعقة صغيرة/ نصف لتر ماء وغليه لمدة دقيقة ثم يصفي ويشرب ملعقة كبيرة كل ساعة.

٢- تحمر أو تقلي كمية شيح زهرة البابونج بفنجانين من زيت الزيتون حتى يصبح البابونج مثل الفحم، ثم يصفي ويتبع الآتي:-

أولاً: غسل فتحة الشرج بالماء الساخن، ثم تنشف.

ثانياً: يتم دهان فتحة الشرج من الداخل مرتين باليوم بهذا الزيت.

ثالثاً: يفضل أن تؤخذ حبة البركة مع كمية من السكر بنسب متساوية- علماً بأن حبة البركة تكون مطحونة وتخلط مع السكر جيداً

الجرعة: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة ناشفة من المخلوط المعد سابقاً مرتين باليوم ثم شرب عدة جرعات من الماء.

- وصفة مجربة عن المشايخ بأرض سيناء لعلاج البواسير والشروخ:
- تؤخذ ٥٠ جم من القرض "قرون السنط ثم تغسل جيداً بالماء.
- يتم غلي هذه الكمية علي النار لمدة نصف ساعة إلى ساعة إلي أن تصبح بلون الشاي أو الكاكاو وتؤخذ هذه المياه المغلية وتشرب كما يلي:
- الجرعة: نصف كوب "فنجان ٣ مرات باليوم".
- يتم عمل حمام مائي سخن يتحمله الجسم للجلوس فيه أو التشطيف بها بعد أن يتم تخفيف بالماء المغلي ولمدة ١٠-١٥ دقيقة ولمدة أسبوع للحمام والشراب معاً.

٣-إذا طبخت قشور الجوز الأخضر بالزيت حتى يكون كالمرهم "المعجون" كان طلاءاً جيداً للبواسير وأمراض فتحة الشرج.

٤-تحمص بذور الكراوية وتطحن ناعماً وترش علي البواسير الظاهرة فأنها تنشفها ويحدث الشفاء بأمر الله.

٥-تدهن البواسير المتدلية من فتحة الشرج بزيت الخروع عدة مرات وبحرص حيث يمكن إعادتها بعد ذلك إلي الداخل

٦-غلي نصف بصلة لمدة ٣ دقائق ثم يصفي وتستخدم حقنة شرجية لمعالجة البواسير علي أن يكون الماء فاتراً.

علاج تقرح الشرج وسقوطه(*) :

يحدث تقرح لفتحة الشرج عقب حدوث جرح نتيجة لمرور فضلات صلبة مع البراز أو نتيجة الإصابة أثناء حقنة شرجية... مما يسهل تلوث الجرح وحدوث التقرح والطب الشعبي يقدم وصفتين لعلاج هذه الحالة والتخفيف من حدتها..

الوصفة الأولي:

- مغلي لحاء البلوط "قشور"البلوط لمعالجة الشرج والرحم، وذلك بعمل حمامات مقعدية ساخنة عند درجة حرارة ٣٠ درجة مئوية لمدة عشر دقائق.
- وفي حالة سقوط الشرج عند الأطفال يتم استعمال كمدات في الشرج من مغلي لحاء البلوط في الكحول الأبيض "السبرتو" تعمل منه حقنة صغيرة داخل الشرج.. ومغلي اللحاء بغلي مقدار ٤ ملاعق كبيرة فى لتر ماء لمدة ربع ساعة ويستعمل دافئاً للحقن الشرجيه.

الوصفة الثانية:

- يعالج تقرح الشرج بشرب ٣ ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة فى اليوم.

(*) الدكتور/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

الفصـــل الثالـــث

أمراض الجهاز البولي "الكلي - المثانة - الحالب

فكرة بسيطة عن أعضاء الجهاز البولي(*)

التهاب المثانة أسبابه:

١- يحدث التهاب المثانة نتيجة إصابة جدار المثانة بالاحتقان أو بجرح.
٢- ضيق مجري البول وتضخم غدة البروستاتا أو وجود حصوات أو أجسام أخري غريبة تؤدي إلي ركود البول في مجري البول من المثانة إلي الخارج.
٣- وجود حالات تؤثر في تغذية وتقوية الاعصاب الموصلة للمثانة
٤- قد تحدث إلتهاب المثانة أثناء فترة الحمل نتيجة لإحتقان المثانة بالجراثيم المعدية من مجرى البول إلى المثانة أو من الكليتين إلى المثانة عن طريق الحالب.

أعراض التهاب المثانة:

١- ألم أسفل البطن "الجزء الأسفل من البطن" مع ألم مبرح بالمثانة
٢- ألم بطرف العضو التناسلي عقب التبول.
٣- كثرة عدد مرات التبول مع بذل مجهود كبير من أجل التبول.
٤- احتواء البول علي كميات كبيرة من الرواسب المختلفة المخاطية والصديدية وربما الدم بكميات مختلفة.
٥- ارتفاع في درجة الحرارة.

وفي حالة الالتهاب المزمن: يشعر المريض بثقل في الجزء الأسفل من البطن - كما يزيد من حالة الضيق والألم التى يشعر بها المريض لمزاولته للعملية الجنسية أو التعرض للرطوبة والبرد- يكون بول المريض عكراً كريه الرائحة.

وعمواً فإن المكمدات الدافئة علي موضع الألم وشربه زيت الخروع مع تناول السوائل بكثرة.. كل ذلك يفيد في التخفيف من حدة الألم مع إتباع الوصفات العلاجية لالتهاب المثانة.

التهاب الكلي:

نوعين حاد ومزمن- وتحدث الحالة الحادة عند التعرض للبرد والزكام أو الإصابة بالحمي ومضاعفاتها، واللوزتين-والحلق.

(*) الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود.

أما الالتهاب المزمن فهو يعقب الالتهاب الحاد

الأعـــــراض هي:

أحمرار شكل البول- انتفاخ خفيف حول العينين- الشعور بـــــالقئ وحدوثـــه- الإصابة بالدوخة- ارتفاع درجة الحرارة مع وجود صداع وجفاف الجلد مع وجود طبقــة قذرة تغطي اللسان-آلام في الظهر والمنطقة القطنية في جانب البطن- قلة كمية التبــول في البول ويكون البول عكراً مصحوباً بدم وصديد واحتوائه علـــي نســبة عاليـــة مـــن الزلال..

- مع أتباع الوصفات العلاجية - لعلاجها للعلم الكليتين عضو صغير الذي يشبه فـــي شكله حبه الفاصوليا ويزن حوالي ١٥٠ جرام أو ربع رطل تقريباً.. فالكلية معمـــل كامل أشبه بمحطات تصفية وتنقية المياة أو معامل تكرير البترول.

الوصفات العلاجية للكلي - المثانة - الحالب - البروستاتا(*)

١- وصفة خل التفاح لعلاج الحصوات وتطهير المسالك البولية(*)

- الجرعة والعلاج: ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع كــل وجبــة طعــام "ملعقة ٣ مرات باليوم"

ملاحظة: يمكنك أن تلاحظ بنفسك تأثير خل التفاح في صباح اليوم التالي علـــي البــول والتخلص من الأملاح والرواسب ويصبح البول رائقاً

بذور اللفت تغلي بالماء ويشرب منه فإنه يفتت الحصي بأمر الله

٢- وصفة الثوم لعلاج الحصوات البولية(*)

الوصفـــة والمقادير:- فصوص ثوم نصف فنجان+ فنجان بقدونس مقطع+فنجان عصير ليمون+ فنجان زيت الزيتون (الثوم مهروس).

- يحضر خليط من الثوم، والبقدونس، وعصير الليمون، زيـــت الزيتون.

العـــــــلاج:- يؤخذ علي الريق مع شرب الماء الكثير أو قبل النوم يومياً، ويشرب بعده كمية من الماء

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني.

- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.
- زاد المعاد فى هدى خير العباد: لابن قيم الجوزيه.
- تذكرة أولي الألباب: للشيخ داؤد بن عمر الأنطاكي.
- القانون فى الطب: للشيخ ابن سينا.

- ويضاف كذلك الثوم إلي اللبن الرايب ويؤخذ علي الريق

خلط زيت الزيتون بالماء الحار "المغلي" فإنه يسكن المغص ويخرج الدود ويدر البول وصالح للكلي ويفتت الحصي بشرابه للمريض.

يخلط الزعفران بالعسل ويشرب منه المريض فإنه يفتت الحصي ويحلله ويدر الفضلات

٣-حبة البركة لعلاج التهاب الكلي

الوصفة والمقادير:

١- يتم سف ملعقة حبة البركة المطحونه علي الريق يومياً

٢-تصنع لبخة من مطحون حبة البركة معجونة في زيت زيتون وتوضع علي الجهة التى بها ألم بالكلي "يمنى أو يسري"

الجرعة: ملعقة علي الريق يومياً لمدة أسبوع.

وصفة : أكل الزبيب نافع لوجع الكلي والمثانة.

٤-

الوصفة	المقادير
حبة البركة المطحونة	فنجان
عسل نحل	كوب عسل
ثوم مفروم	٣ فصوص

يتم خلط ذلك جيداً

الجرعة والعلاج: تؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل يومياً "ثلث فطار، ثلث غذاء، ثلث عشاء" وتكرر يومياً، وبعد كل وجبة تؤكل ليمونة بقشرها فإن ذلك يطهر ويعقم الجهاز البولي - مع الإكثار من شرب الماء والعصائر.

تنبيه: عند العلاج لأمراض الكلي والمثانة والأملاح الزائدة بالبول

١- يجب تجنب اكل الحلوي والقشدة والمشروبات الروحية

٢- الإكثار من شرب السوائل بكثرة خاصة ماء الشعير واللبن وشرب عصير القصب

٣- الإكثار من تناول البروتينات.

٥-زيت الحبة لعلاج عسر التبول

الوصفة والمقادير:

١-يدهن فوق العانة بزيت حبة البركة

٢-مع شرب كوب الحبة السوداء مغلي ومحلي بالعسل

الجرعــة والعــــلاج: مرة مساءً قبل النوم "مجربه علي يد الباحث".

٦-أوراق الخبيزة لعلاج الحصوي بالكلي والمفص

الوصفــة والمقـــاديـــر:

يطبخ ورق خبازي بري ثم يضاف إليه ٣ ملاعق عسل+ملعقة ســـمن بقــرى ويصفي جيداً بعد خلطة سوياً.

الجــرعــة والعـــــلاج:

١- يشرب كوب عند المغص الكلوي

٢- ويستمر لمدة أسبوع حتى تفتت الحصي وتطرد بإذن الله.

عصارة الهالوك "تبات يكثر في زراعة الفـــول"أو مغليــة بمــاء الكرفــس أو البقدونس ويشرب منه يدر البول ويفتت الحصي.

٧-الشعير لعلاج المسالك البولية "مدر للبول- مطهر"

الوصفــة والعــلاج:

يتم غلي الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد، يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة.

الجرعــة: -يشرب ذلك علي الريق يومياً، مع الإكثار بعد ذلــك مــن شــرب عصــير الليمون، والسوائل بأنواعها واحذر من السوائل الغازية (بيسي.. الخ).

- شرب مغلي بذور الخله يفتت الحصي ويزيل عسر البول ويدرة بأمر الله

٨-البصل لعلاج عسر التبول

الوصفــة والعــلاج:

١- يقطع البصل إلي حلقات وتسخن وتوضع لبخة فوق الجنب الأيمن والأيســر علــي الكليتين وفوق المثانة "أسفل الصرة"

٢- يتم شرب عصير البصل والليمون مع العسل في ماء ساخن.

الجــرعــة: يشرب ذلك مره إلي مرتين في اليوم حسب الحالة إلي أن يفك العسر بــأمر الله تعالي.

ملحـــــوظة:

١- شرب مغلي الحلفابر المحلي بسكر النبات يزيل حرقان البول.

٢-شرب الشعير والحلفابر علي الريق يومياً يساعد علي إدرار البول ومطهر للمجــاري البولية

٣-أكل الكمثري يذهب حرقان المثانة

٤-الإكثار من شرب المياة العادية طوال اليوم يساعد علي طرد الحصوات والأملاح.

٥-أكل قلب القرع "الكوسه" يزيل حرقان البول وهزال الكلي وقــروح المثانــة وتســمن البدن.

٦-شرب ماء "اللبان الدكر" لا بعد نقعه في الماء مع السكر علي الريـــق جيـد للبــول والنسيان.

٩-لعلاج أمراض الكلي والحصي(*)

الوصفـــة والمقـــاديـر:

تؤخذ بصلة بقشرها ويغمر فيها "يحشي" طحين نوي البلح بعد أن يتم تحميصه مثل البن وتسوي بذلك.

الجـــرعة: تؤكل هذه البصلة المحشوة بطحين نوي البلح مرة كل يوم لمدة أســـبوع. فإنه يقضي علي الالتهابات الكلوية ويطرد الحصي والأملاح بأمر الله.

ملحـوظـة: التشوية تكون بالفرن مع الإكثار من شرب الماء والعصائر ما عدا الميـاه الغازية.

وصفـــة: الدمسيسه لتفتيت الحصوة المرارية والكلي وعلاج الكبـد مـع مراعـات استعمالها بحذر.

١٠-البصل لعلاج المغص الكلي(*)

الوصفـة والمقـاديـر:

١- يتم مزج ملعقة عصير بصل + ملعقة خل التفاح وتشرب فإن المغص يزول خـلال دقائق

٢- مع وضع لبخة من ميشور البصل مع زيت النعناع أو زيت القرنفل علـــي مكـان المغص فإنه مفيد جداً للغاية.

ملحـــوظـة:

١-شراب التفاح مفيد لعلاج حصوات الجهاز البولي.

٢-يغلي ملعقة صغيرة من الشمر أو الورق في لتر ماء فإنه مدر للبول ويساعد علـــي الهضم.

١١-لعلاج حصوات الكلي والمثانة

توصيات أطباء العرب مثل ابن سينا في "قانونه" والإمام الذهبـي فـي كتابـة "الطب النبوي" وابن جزله في كتابة "المنهاج" باستخدام الحبة السوداء فى علاج كثـير من الأمراض وفى الطب الشعبي الحديث بالوصفات التالية.

(*) أبو الفداء محمد عارف – مرجع سبق ذكره.

١٢-حبة البركة "الحبة السوداء:

الـوصفــة	المقــاديــر
١- حبة البركة "مطحونة"	ربع كيلو حبة البركة
٢- عسل نحل نقي	نصف كيلو

يتم طحن حبة البركة ويخلط المخلوط خلطاً جيداً ويعبأ في أناء زجاجي.

الجــرعــة: ملعقتان في نصف كوب ماء، ويشرب علي الريق يوميــاً مــع مراعــاة الأتي:

١-الإكثار من شرب الماء خصوصاً أيام الصيف لتجنب تكوين الحصوات وعدم تكوينــها وترسيب الأملاح.

٢-قبضة من ورق البقدونس/ ١ لتر ماء ويغلي ويشرب ٢ فنجان قبل الأكل فهو يــدر البول ويفيد الكلي، أو تغلي ملعقة صغيرة من بذور البقدونس في كوب مــن المــاء ويشرب منه فنجان مرتين باليوم قبل الأكل وعلي الريق لمعالجة البول الرملي وهــي زيادة ألاأملاح "حامض البوليك" في الدم مع الإكثار من شرب ماء الشــعير واللبــن. "مجرب علي يد الباحث".

وصفات لعلاج التبول اللارادي(*)

١٣-حبة البركة والبيض واللبن لعلاج التبول اللارادي عند الأطفال خاصة(*) دون ســن البلوغ "مجربة".

الوصفـــة	المقـــاديــر
١- حبة البركة مطحونة جيدا وناعمة.	كوب صغير حبة البركة.
٢- قشر بيض بلدي ينظف ومحمص.	٧ بيضات إلى ١٠ بيضات.
٣- كوب لبن طازج مغلي.	كوب يوميا.
٤- عسل نحل.	٣-٤ ملاعق صغيرة.

يتم تنظيف قشر البيض ويحمص بالفرن حتى يأخذ اللون الأصفر الفــاتح ثــم يترك ليبرد، ويخلط مع طحين حبة البركة ويعبأ في برطمان زجاج هذا المخلوط.

الجــرعة والعــلاج: تؤخذ من مخلوط حبة البركة وقشر البيض ملعقة صغــيرة علــي كوب اللبن الطازج المغلي جيداً ويحلي بالسكر أو عسل النحل يشرب يومياً فــي أي وقت "خاصة بالأفطار" لمدة أسبوع دون انقطاع "ويفضل عسل النحل".

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

ملحوظة هامة: هذه الوصفة تمت نجاحها واجريت عملي لأحدي الأطفال وكانت نتائجها فعالة وانتهي التبول اللا ارادي نهائيا لطفل كان عمره (٥ سنوات) منذ عام ١٩٩٦ ولأن اصبح عادي لا تبول ولا متاعب بأمر الله وتم شفائه نهائياً بأمر الله سبحانه وتعالي.

مع اتباع الأتي أثناء فترة العلاج:(*)

١- مع الإكثار من تناول عسل النحل أثناء فترة العلاج وبعدها وخاصة قبل النوم واقي من حدوث التبول بالفراش ويكفي ذلك ملعقة صغيرة من عسل النحل.
٢-الحرص علي الذهاب إلي الحمام قبل النوم مع تجنب السوائل بكثرة في المساء.
٣-علاج العامل النفسي وراء حدوث التبول الليلي.. بفرض عدم وجود سبب عضوي للحالة "التبول اللارادي هو تعبير عن متاعب نفسية يتعرض لها الطفل فى محيط الأسرة مثل اهتمام الوالدين لاخوته الزائد مع اهماله فهذا سبب متهم.
٤-عدم لوم الطفل أو تأنيبه أو التقليل من شأنه وذلك دور الأبوين بذلك وأن يشجع الأبوان طفلهما علي بعض المواقف التى يخافها دون أي إحباط له أو تأنيبه.

١٤- مغلي لحاء البلوط لمعالجة التبول اللاإرادي والتبول في الفراش لدي الأطفال.

الوصفة والمقادير:

١-غلي ملعقة صغيرة من لحاء البلوط- القشر- المقطع إلي أجزاء صغيرة لكل فنجان من الماء.
٢-يترك لمدة عشرة دقائق يغلي ثم يصفي ويشرب ساخناً
٣-تحلية المغلي من اللحاء والقشر بإضافة كمية من عسل النحل لتحسين طعمه
٤-قد يعد المغلي من أوراق البلوط أيضاً ويشرب منه أيضاً

الجرعة: فنجان من هذا المغلي قبل النوم لمدة عشر أيام.

١٥- ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة للأطفال لعلاج التبول في الفواش إذا زال العرض يوقف استعمال العسل او المداومة علي أعطاء الطفل نصف ملعقة من عسل النحل فترة زمنية.

١٦- يتم نقع الحمص في الخل لمدة ثلاثة أيام ثم يأكل المريض ويشرب الخل المنقوع فيه الحمص فإنه يعالج سلسي البول

(*) للدكتور أيمن الحسيني - مرجع سبق ذكره.

- للدكتور سامي محمود مرجع سبق ذكره

أسباب سلسي البول عند الأطفال هي(*)

١- وجود اضطراب بالجهاز العصبي.

٢-قد يحدث بنسبة كبيرة للنساء نتيجة لضغط الرحم المتضخم في المراحل الأخيرة من الحمل.

٣-قد يحدث في الأيام القليلة الأخيرة قبل بدء الدورة الشهرية مباشرة من كل شهر.

٤-عند اصابة البروستاتا بالتضخم عند الرجال.

قد يحدث التبول اللارادى نتيجة إصابة العمود الفقري بمرض أو إصابة كالكسو أو الخلع.

١٧- وصفه أخري لعلاج سلسي البول(*)

١- ورق الورد اليابس يتم طحنه ناعماً ويخلط بدقيق الشعير ثم يعجن بالخل وعسل النحل ويبسط علي قطعة من الشاش ثم يوضع علي العانة أسفل البطن فإنه نافع في علاج سلسي البول.

مغلي الشمر لعلاج التهاب مجري البول(*)

يتم غلي ملعقة صغيرة من حبوب الشمر المهروسة أو المطحونة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان واستحلابها بجزء منها لمدة ١٠ دقائق. ويشرب منه مقدار ٢-٣ فنجان في اليوم لعلاج التهاب مجري البول والمحتوي علي صديد

وصفات: لالتهاب حوض الكلي والمسالك البولية(*)

١- يؤخذ ٥ جرام حناء وتمزج في فنجان زيت حلو ويشرب علي الريق(*)

٢- يؤخذ ٥٠ جرام حبة البركة وتعجن في ماء زمزم ثم تصفي وتشرب ماء زمزم يومياً لمدة أسبوع. "مجرب"

٣- كنبات الحقول "ذنب الخيل" يشرب مستحلب كالشاي ويصفي ويوضع لبخة علي موضع الألم. "مجرب" (معني الكنباث هو ثمر الأراك)

٤- اللوبيا الخضراء أكلها وشرب شربتها نافع جداً بأمر الله لألتهاب الكلي والمسالك البولية.

(*) الدكتور/ سامي محمود. مرجع سابق ذكره.

(-) الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: لأبو الفداء محمد عزت عارف.

٥- بذور الكتان راجع وصفتها لعلاج البروستاتا- نلاحظ هناك مدة غليان بذور الكتان لمدة ٣ دقائق علي نار شديدة ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب - أما هذه الوصفة هذه فالغليان ربع ساعة علي نار هادئة ثم يصفي ويشرب صباحاً ومساءاً

٦- يؤخذ شمر وحبة البركة وزهر الأجاس من كل هذا ملعقة صغيرة ويغلي جيداً لمدة ربع ساعة ثم يصفي ويحلي قدر كوب مخلوط من الشمر بالعسل "ويشرب ثلاث مرات يومياً".

١- وصفات للفشل الكلوي وعلاجه بأمر الله(*)

١-حبة البركة+ أعواد الكراز وذلك بمقدار ملعقة كبيرة لكل منهما ويطحن جيداً ثم يعجن في فنجان عسل ويؤكل يومياً صباحاً ومساءاً.

٢-الإكثار من شرب ماء زمزم، وأكل الفاصوليا الخضراء والعسل.

٣-الاعتكاف في الحرم المكي الشريف والاعتماد علي شرب ماء زمزم مع طعام العسل والتمر والحبة السوداء وكثرة تلاوة القرآن العظيم والصيام والقيام والذكر والاستغفار فإن ذلك بالإخلاص يأتي الفرج والشفاء التام بأمر الله تعالي "ماء زمزم لما شرب له" عن النبي صلي الله عليه وسلم

٢- علاج الاستسقاء بمراحله الأولي "الأوديما"(*)

١- شراب الدار صيني "القرفة" كالشاي صباحاً ومساءاً نافع للاستسقاء

٢- شراب أو شرب ماء الكادي كالشاي صباحاً ومساءاً نافع للاستسقاء

٣- شرب ألبان الإبل لمدة أربعين يومياً من أعظم الأدوية للاستسقاء "مجرب".

٤- تنقع الكسبرة "الكزبره" يوما وليلة وتصفي وتشرب مقدار كوب منها يومياً دهان الجسم بالخل المنقوع فيه الكزبره ويؤكل عسل وثوم يومياً علي الريق مع سف خميره البيرة "خميرة الخبز" مقدار ملعقة يومياً مع شرب مرق الدجاج البلدي الصغير "مجرب" .

- وعلي مريض الاستسقاء أن يكثر من شرب حبة البركة والعسل لإعطائه القوة وإكسابه المناعة المكتسبة من الله عز وجل

٣- لعلاج حصي الكلي - وصفات أخري(*)

١- مغلي شوشه الذرة الشامي "مياسم كالشعر" مقدار قبضة يد غلياً وتشرب.

٢- يؤخذ عدد عشر حبات نوي التمر وتحمص كالبن ثم تطحن وتغلي كالقهوة العربي ويشرب بدون سكر صباحاً ومساءاً

(*) لأبو الفداء محمد عارف. مرجع سبق ذكره.

(*) أبو الفداء محمد عارف - مرجع "الخلاصة" سبق ذكره.

٣- شرب ملعقة بعد كل أكل من زيت الكتان فإنه يفتت الحصوة وينظف الكلي.
٤- يؤخذ حمص الأمير "الحسك" مقدار ٢٠ جرام وتطحن ثم تعجن في برطمان عسل ويؤخذ علي الريق يومياً ملعقة
٥- يؤخذ نبات المدادة "قطع وصل جافة" مقدار ملعقة كبيرة
٦- تؤخذ بستوقة خضراء "تباع عند العطار" ويؤخذ منها حبة ثم تشرب بماء السذاب أو بماء الفجل "يدق ويعصر"
٧- يؤخذ مقدار ربع كيلو حمص أسود ثم يقطع معه مقدار من الفجل والكرفس ويطبخ بعد ذلك في ماء مع إضافة ملعقة من دهن اللوز"زيت اللوز" حتى يستوي الجميع ويعبأ ذلك في برطمان وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد الأكل حتى تري الحصي بعينيك بأمر الله

- راجع الفصل الأول لمعرفة هذه النباتات والأعشاب وأهميتها بالباب الأول.
- راجع الفصل الثاني لمعرفة أهمية السواك وثمر الكباث بالباب الأول.

وصفات أخري متعددة للكلي والمثانة(*)

١- مغلي قشرة حبوب الفاصوليا-لمعالجة التهاب الكلي

طريقة العمل:

١- يتم تقطيع بما يعادل أربع ملاعق كبيرة من قشرة الفاصوليا دون الحبوب.
٢- تنقع هذه القشور المقطعة في الماء البارد بمقدار لتر ونصف مساءاً حتى الصباح.
٣- يتم غلي هذه القشور ويستمر في الغليان علي النار إلي أن تتبخر نصف الكمية.
٤- تؤخذ هذه الكمة وتصفي لتكون جاهزة للشراب

الجرعة: ١- فنجان واحد ثلاث مرات يومياً.

٢- مغلي العرقسوس لمعالجة التهاب الكل:

الطريقة: يتم غلي مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويشرب ساخناً
الجرعة: فنجان واحد مرتين في اليوم (مرة صباحاً ومساءاً).

٣-مغلي الفجل لمعالجة آلام القبول التى تصاحب التهاب الكلي.

الوصفة والطريقة:-

١- يتم مغلي الفجل في اللبن الحليب ثم يؤكل علي الريق في معالجة آلام التبول المصاحبة لألتهاب الكلي.

(*) الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور/ سامي محمود.

٢- إذا عجنت أغصان الفجل دون الأوراق مع عسل النحل فإنه يفيد كثيراً في التهاب الكلي وتسكين آلامها.
٤- مغلي الشمر لالتهاب حوض الكلي. فهو علاج مفيد جداً لحالات التهاب الكلي عند الأطفال والشيوخ فيساعد علي غسيل الجلد المخاطى ويزيل عنه إفرازات الالتهاب وتسكين آلامه.
الجرعة: راجع علاج سلسي البول لمغلي الشمر لعلاج التهاب مجري البول لمعرفة الجرعة المطلوبة.
تنبيه: عند استعمال مغلي الشمر للأطفال الرضع يكتفي بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من حبوب الشمر المسحوقة "المطحونة الناعمة" ويمكن غليها بالحليب بدلاً من الماء.
٥- مغلي بذور الكتان لعلاج التهابات الكلي والمثانة والحالبين والبروستاتا وتضحهما- راجع علاج التهاب البروستاتا لتعرف الوصفة وعلاج بذور الكتان.
٦-التين اليابس يتم طحنه ثم يخلط مع كمية من الكمون المسحوق ثم يضمد به في الجانبين لمكان الكليتين فإنه يعالج الأعراض التى تصاحب التهاب الكلي.

وصفات إخري لعلاج المثانة والحالب(*)
١- الوصفة والعلاج:
المقادير هي:
١- حبة البركة
٢- شمر
٣- ينسون
٤- لحاء الصفصاف - لحاء الصفصاف.

طريقة العمل: من كل هذه المقادير ملعقة صغيرة، وتوضع ماء يغلي لمدة نصف ساعة ثم يصفي ويشرب.
الجرعة: يشرب كوب يومياً علي الريق ثم يأكل بعده تمره.
ملعقة من البقدونس "مقدار ملعقة وتقطع"+ ملعقة من الحلفابر+ ملعقة من حبة البركة ويتم غليهم في كوب ماء لمدة ربع ساعة.
الجرعة: يشرب يومياً كوب محلي بالعسل.

(*) الخلاصة في التداوي في الأعشاب: لابو الفداء محمد عزت محمد عارف من ١-٣
- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود من ٤-٥

- يطحن الحزنيل "كف النسر" ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة وتغلي في اللبن لمـــدة ربع ساعة علي "نار هادئة"

الجـــرعـــة: يتناول كوب يومياً صباحاً ومساءً.

- يستعمل مستحلب أزهار البابونج المحلي بالسكر لمعالجة حرقان البول الناتج مـــن التهاب المثانة.

طـريـقـــة العمـــل: غلي نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن مع تركه علي النار الهادئه لمدة خمس دقائق، ثم يصفي ويشرب ساخناً.

الجـــرعـــة: يتناول مغلي البابونج بمعدل فنجان واحد إلي اثنين في اليوم فقط.

مـلاحظـــة: زيادة كمية الأزهار أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكـــر بالجرعـة يسبب القئ.

٢- يمكن استخدام مغلي لحاء "قشور" الصفصاف لمعالجة التهابات المثانة

طـريقـــة العمـــل: يتم غلي اللحاء بمعدل ١٠ جرام لكل فنجان من الماء يتـــم نقعـه بارداً لبضع ساعات ثم يغلي بعدها ويصفي ويشرب.

الجـــرعـــة: فنجان إلي اثنين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان في الصباح وأخـــري في السماء.

تابع الجهاز البولي وعلاج البروستاتا(*)

البصل لعلاج البروستاتا

الـوصفـــة والعـــلاج:

يتم نقع البصل بعد تقطيعة في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجـــان علي الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

غذاء الملكات لعلاج البروستاتا حديثاً (*)

الوصفـــة والعـــلاج:

١-يؤخذ يومياً غذاء ملكات النحل مقدار ٥٠ ملليجرام

٢-عمل حمام لمكان البروستاتا بماء دافئ مذاب فيه عسل نحل.

يكون فى المساء يومياً ولمدة شهر.

(*) "زاد المعاد في هدي خير العباد": لابن قيم الجوزية

-"تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب": للشيخ داؤد بن عمر الانطاكي

-"القانون في الطب" :للشيخ ابن سينا

-كتاب من كنوز الطب الشعبي : للدكتور أيمن الحسيني

-كتاب من معجزات الشفاء "حبة البركة بعسل النحل- البصل الثوم". لابو الفداء محمـــد عزت محمد عارف

زيت حبة البركة لعلاج البروستاتا

الوصفة والعلاج:

يتم الدهان بزيت حبة البركة أسفل الظهر وأسفل الخصيتين بتدليلك دائري مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة مع ربع ملعقة صغيرة من المرة علي نصف كوب عسل محلول في ماء دافئ يومياً، وفي أي وقت تشاء

- حديثا تم استخلاص "مادة البروكسيمول" من نبات الدمسيسه ونبات الحلفابر بعد إجراء العمليات اللازمة لهما بمصانع الأدوية حتى وصلت إلي صورته الصالحة لعلاج المغص الكلوي وحصى الكلي وتطهير المسالك البولية.

علاج التهاب البروستاتا وتضخمها(*)

البروستاتا هي: العضو المحيط بعنق المثانة "كيس البول" وبداية مجري البول عند الرجل.

وظيفتها: إفراز سائل يعمل علي تشحيم مجري البول وهو يفرز السائل المنوي..

أعراض الإصابة:

١- صعوبة التبول بنسبة كبيرة مع حدوث ألم عند تضخمها عند تقدم السن- واضطرابات في التبول.

٢-انسداد مجري البول عند تضخمها مع عدم التبول.

٣-التهاب الكليتين والمثانة أو عند الإصابة بمرض السيلان.

الوصفة والعلاج الأولي:

١-استخدام مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا.

- مقدار حفنة يد من بذور القرع الطازجة يتم نزع قشورها ثم تدق لهرسها قليلاً ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان.

٢-معدل فنجان ماء لكل ٢٠ جرام من البذور ثم ينتظر بضع دقائق ويحلي بالسكر ويشرب ساخناً.

العلاج: عند تضخم البروستاتا لكبار السن وما ينتج من أضطرابات التبول

الوصفة والعلاج الثانية:

١- يستخدم مغلي بذر الكتان لتسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروتستاتل...

(*) من كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود.

الجـــرعـــة: شرب فنجان إلي فنجانين من مغلي بذر الكتـــان فـــي اليـــوم بجرعـــات صغيرة.

طـــريقـــة عمـــل: مغلي بذر الكتان هي:-

غلي ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر ماء يغلي لمدة ثلاث دقـــائق ثـــم يترك لمدة عشر دقائق قبل أن يستعمل كشراب

تنبيـــه آخـــر:

يتم شرب فنجان صغير أو فنجانين من هذا المغلي في اليوم بجرعات صغيرة...

١- وصفه بذر الكتان علاج أخر لالتهاب الكلي والمثانة- ومسحوقه مع شراب المغلـــي منه لعلاج تفتيت الحصي وتسكين المغص الكلوي الناتج عن الحصوي.

٢- الوصفات العلاجية للأمراض الجلدية(*)

١- علاج القوباء بزيت حبة البركة(*)

الوصفة: تدهن القوباء بزيت حبة البركة ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام بأمر الله.

٢- علاج حب الشباب(*)

الوصفـــة: ملعقة كبيرة من الحبة السوداء "حبة البركة" تطحن ناعمة جداً وتعجـن فـــي زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح - يدهن مكان حب الشباب مســـاء وفـــي الصباح يغسل بماء دافئ وصابون مع تكرار ذلك لمدة أسبوع مـــع تنـــاول زيت حبة البركة علي أي مشروب ساخن.

٣- علاج لكل الأمراض الجلدية(*)

الـــوصفـــة: زيت حبة البركة - زيت الورد - طحين القمح البلدى مقادير متساوية من الزيوت المذكورة بعالية مع مضاعفة كمية الدقيق البلدى من القمـــح ويعجـــن جيداً حتى يصبح مثل الكريم يمسح الجزء المصاب بقطعة مبللة بخـــل مخفـــف ويعرض للشمس لفترة جفافة ثم يدهن من ذلك يومياً مع مراعاة تجنب الأغذية المثيرة للحساسية كالسمك والبيض والمانجو والفراولة... ألخ.

عـــلاج القـــوبـــاء: بالدهان عدة مرات بلبن شجرة الجميز مع الاستمرار عدة أيـــام. (مجرب)(*)

- الكبريت الأصفر ويعجن بالخل ويتم دهان القوباء به.
- يذاب المر فى الخل ويتم دهان القوباء به. "مجرب"(*)

(*) تذكرة أولي الألباب "للشيخ داؤد الأنطاكي".

- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عارف.

- يوضع شئ من الصابون في "خرقة" قطعة قماش من الصوف ويدلك بـــها الحـــزاز "قشور الرأس" والقوباء دلكاً شديداً فإنه يزيلها "مجربه"

٤- حبة البركة لعلاج الثاليل(*)

الـــوصفـــة: تؤخذ حبة السوداء ناعمة جداً بطحنها جيداً وتعجن بخل مركز ويدلك مكان الإصابة بقطعة من الصوف النظيفة أو "الكتان" مرة صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ولا تمل من ذلك حتى يزول بأمر الله بعدها يجهز ورق بنات الرجلة ويدهن بـــه "فركاً" لعصارة لارجله ثم الانتظار حتى جفافها وتدهن بعدها بزيت حبة البركـــة "مجرب"

الثآليـــــل هو: السنط

٥- علاج الجروح بعسل النحل(*)

الـــــوصفـــة: يدهن بالعسل مكان الجرح مع تضميدة مع عدم البلل وتترك ثـــلاث أيـــام بعدها يتم الالتئام مكان الجرح مع الحذر من عسل النحل المغشوش.

٦- عسل النحل لعلاج حروق الجلد(*)

الوصفـــة: يتم دهان الجلد المصاب بالحروق بعسل النحل.

العـــــلاج:

١- العسل يساعد علي سرعة شفاء الســـطح المصـــاب ويمنـــع تلوثـــه بالميكروبـــات والجراثيم.

٢- يعتبر عامل ملطف ومسكن للألم.

٣- الدهان ٣ مرات باليوم إلى أن يتم إلتئام الجلد المصاب بالحروق.

٧- عسل النحل لعلاج أماكن الاحتكاك المستمرة وتقرحات الجلد

الوصفــــــة: يتم مسح ودهان أماكن الإصابة عند الاحتكاك يومياً إلى ان يحدث الالتئام.

- يخلط الخل بصفار البيض ويدهن به مكان الحرق فإنـــه يســـكن ويعـــالج الحـــرق "مجرب".

(*) لأبو الفداء محمد عارف – مرجع سابق ذكره.

- كنوز الطب الشعبي – للدكتور أيمن الحسيني.
- تذكرة داؤد الانطاكي – مرجع سبق ذكره.

٨- عسل النحل لعلاج الجروح المتقيحة

الوصفـــة: خليط من عسل النحل وزيت كبد الحوت.

العـــــلاج: الدهان ٣ مرات باليوم مطهر للجروح المتقيحه فى خلال يومين من العـــلاج تلتئم الجروح بأمر الله.

- يخلط زيت الكتان "الزيت الحار" مع زلال البيض "بياضة" ثم يدهن كـــالمرهم مكـــان الحروق "مجرب".

٩- عسل النحل لعلاج الجروح بالجلد وتقرحاته

الـــوصفـــــة: خليط من عسل النحل + دقيق القمح الناعم.

العــــــــلاج: مطهر وقاتل للجراثيم والبكتريا يستعمل كلبخة علي مكان الإصابة.

- يصب الخل علي مكان الجرح فإنه يمنع النزيف ثم يدهن الجرح بزيت الخروع.

لعلاج الكلف أو النمش:

- يأخذ عروق السلق بالشتاء + الشبه + ماء البصل ونخلط ويدهن بها مكان الكلـــف فإنه يزيلها.
- إذا خلط ماء البصل بالخل ثم دهن به مكان الكلف والبهق والبرص إزالة.
- يخلط العسل بالخل والملح ويدهن به فإنه ينقي الكلف ويحلل الأورام.

١٠- لعلاج الجرب بالثوم

الـــوصفـــة والعـــلاج: يؤخذ خمسة رؤوس ثوم وتفرم جيداً كالعجين ثم تعجن فى شـحم نقي.

العـــــــــلاج: يدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح ثم يؤخذ حمام ســـــاخن بعدها يومياً ولمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً مع تغيير الملابس وعليــها جيداً كل يوم.

- طلاء الجسم بالخل نافع من الجرب والقوباء وحرق النار.

١١- خل التفاح لعلاج الحروق

العـــــلاج: يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح فإنه يمنع من ظهور النقاعات.

- يدهن مكان الحرق سريعاً ببياض البيض فإنه يشفي الحرق (مجرب).

١٢- علاج الجرب بحبة البركة وخل التفاح

الـــوصفـــة	المقـــاديـــر
حبة البركة	واحد كوب
خل التفاح	١,٢٥ كوب (كوب وربع)

- يتم طحن حبة البركة طحناً جيداً وتعجن جيداً مع الخل "علي هيئة معجون"

الجـرعــة والعلاج: توضع طبقة هذا المعجون علي الأجزاء المصابة وتترك لمـــدة ٤ ساعات "اربعة ساعة" يومياً، ويستمر لمدة أسبوع.

- عسل النحل بماء البصل ويدهن به الجسم فإنه نافع لعلاج الجرب.

١٤- لعلاج لإكزيما الجلدية

الـــوصفــة:

١) يؤخذ عصير بصل ومثله من الزعتر البرى، ويصنع كريم.
٢) يتم مسح مكان الاكزيما بمحلول خل مخفف.
٣) يدهن بالكريم مكان الاكزيما وتكرر يومياً مع مراعات الأتي:
١- علي أن يتم طحن الزعتر جيداً وناعماً.
١) تجنب مثيرات الحساسية مثل الفراولة والشيكولاته... ألخ.
٢) الإكثار من أكل الفواكهة والخضروات الطازجة وخميرة البيرة، وعسل النحل.

استخدام الثوم كغسول ومطهر للجروح والتقيحات(*)

لتحضيـر المطهـر:

١- يضاف ٣٠ جرام من الثوم إلى نصف لتر خل وينقع لمدة ١٠ أيام.
٢- يضاف محلول من عصارة الثوم "١٠%" إلى كمية من الكحول النقي "١-٢%".

لتحضيـــر الغســـــول:

تنقع ٦ فصوص ثوم فى لتر ماء ثم يستعمل لغسل وتطـــهير مكـــان الجـــروح والتقيحات لهذا المنقوع.

لمعالجــــة الخـــراريـــج(*)

١- تستخدم الحلاوة الطحينية فى تليين الخراريج.
٢- يوضع مسحوق زهرة البابونج فوق الدمـــامل يســـاعد علـــي شـــفائها بمعالجـــة الحروق(*)

- يتم اعداد مرهم من زيت بذرة الكتان مع زلال البيض ويدهن به مكان الحروق.

(*) من كنوز الطب الشعبي: الدكتور أيمن الحسيني.

- الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.
- أبو الفداء محمد عزت عارف – مرجع سابق ذكره.

(*) الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

لعـــلاج الصـــدفيـــه

١) تؤخذ خلاصة بذور الخلة ويدهن بها ثلاث مرات يومياً.
٢) عرقسوس + زهر الندى + قصب الذرة - بمقادير متساوية بمعدل ملعقة صغيرة لكل منهم ويطحن الجميع وتوضع في كوب ماء ساخن مغلي ويغطي لمدة ربع ساعة ويشرب محلي بالعسل يومياً لعلاج الصدفية.
٣) يخلط زيت الخروع + زيت الزيتون ويدهن به مكان الصدفية.
٤) دهان زيت بذرة الخلة صباحاً ومساء (جيد).
٥) دهان لبن شجر الجميز نافع للقضاء علي الصدفية.

لعـــلاج الفطـريات الجلدية

١) يمس مكانها بالخل من المساء إلى الصباح ثم تغسل وتجفف.
٢) دهان زيت حبه البركة مفيد جداً للقضاء علي الفطريات الجلدية.

١٥- وصفة لعلاج تورم الأصابع فى الشتاء

الـــوصفـــة:

توضع لبخة البصل الساخنة علي اليد أو القدم المصابة مساءاً قبل النوم حتى الصباح.

- تنزع وتغسل ثم تدهن بزيت الزيتون مع التدليك.
- يطبخ الشعير بخل وسمن بلدى ويدهن به مكان الجرب فإنه يعالجه.

١٦- وصفة لعلاج حب الشباب

تؤخذ بصلة ثم تهرس وتعجن فى دقيق قمح بلدى، تضرب ببيضة بلدى مع ملعقة زيت سمسم ويتم خلطهم حتى العجن كدهان.

الجـــرعـــة: دهان صباحاً ومساء للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم وتنظيف المعدة.

- دمعة العنب التي تتقاطر من الفص بعد قطفة يدهن بها الجرب والقوباء فإنها نافعة بأمر الله

١٧- وصفة لالتئام الكسور وتخفيف آلامها

تطبخ شوربة لحم الأبل أو لحم البقر (نخاع عظام الابل أو البقر). مع البصل علي النار حتى ينضج البصل تماماً.

الجـــرعـــة:

١) تشرب كالمرق فى الغذاء يومياً.

٢) بعد فك الجبيره يكثر من أكل البصل فإنه يقوى الأعصاب ويساعد علـــي ســرعة الالتئام مكان الكسر.

١٨- وصفة للكدمات والرضوض(*)

يمزج عصير البصل مع قدرة من زيت الكافور.

الجـــرعـــة: يدلك بهذا المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساءً مع عدم التحرك وإجهاد العضو المصاب.

١٩- لعلاج الكوليرا(*)

"وربنا يحفظنا ويحفظ الناس أجمعين"

الـــوصفــــة: ملعقة معجونه من الثوم فى العسل بعد كل الأكل، فإنها أقوي وأنجـح من الامصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه مفيد...

٢٠- وصفة لعلاج سرطان الجلد(*)

الـــوصفـــة:

١) عصير بصل + طحين حلبة + كبريت أصفر مقدار ربع ملعقة صغيرة ويصنع مــن ذلك مرهم كدهان يومياً.

٢) يغسل مساءاً ويدهن بزيت الزيتون ثم يدهن بالمرهم وهكذا يستمر المريض لمــدة أسبوع.

- تطبخ الحناء مع الماء ويصب من هذا الماء علي مكان الحرق فإنه يسكن الألم

٢١- البصل لعلاج التأليل "الكالو"(*)

الـــوصفـــة:

تؤخذ بشريحة بصل وتشبع فى الخل المركز، ثم توضع بلصقـــه علـــي مكـــان الثالول، وتترك يوم أو يومين ثم تنزع فإن لم يقتلع الثألول تكرر حتى يـــزول بـــأمر الله تعالي.

- رماد ورق السرو بعد حرقه ينقع من حرق النار رشاً على الحرق أو سائر القــروح الرطبة

(*) تذكرة داوْد الانطاكي. مرجع سبق ذكره.

- من معجز الشفاء: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٢٢- لعلاج الجروح المتعفنة بالجلد

الـــــوصفـــة:

يفرم بصل ويعجن فى زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يـــوم. فإنـــه يدمله ويقفله.

إذا دق الشب ووضعته علي الجرح فإنه يمنع نزف الدم

٢٣- لعلاج الدمامل والجمرات

١) يفرم البصل ويسخن فى زيت زيتون يحمر فيه دون أن يصفر ويوضـــع كـالمراهم ويضمد عليه.

٢) يغير يومياً مع التنظيف حتى يتم إخراج الصديد.

٣) بعد خروج الصديد يستعمل زيت حبة البركة لالتئامها نهائياً...

٢٤- وصفة لعلاج القروح السرطانية

١) يؤخذ عصير بصل مقدار فنجان.

٢) يؤخذ القراض "أبخره - قريض عشبه يعرفها الفلاحين"، ثـــم تعصـــر هـــذه الأوراق مقدار ملعقة.

٣) وتضاف علي عصير البصل وتعجن كمية من الحناء بحيث يصنع علي هيئة مرهـــم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مزيج القـــراض والبصـــل مقدار ملعقة من كل منهما، بعدها يشرب كوب حليب محلي بالعسل.

٢٥- لعلاج القروح المتعفنة(*)

الوصفـــــة: يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح، مع أنه يحدث ألمـاً شديداً ولكن الصبر على العلاج أفضل من الغرغرينا والعياذ بالله.

٢٦- عسل النحل بالنشادر لعلاج البرص والبهاق(*)

الوصفة والعلاج: يخلط العسل بالنشادر، ويدهن به أماكن الإصابة.

الجرعة والعلاج: يدهن به يومياً مع التحلي بالصبر والله هو الشافي.

٢٧- غراء النحل لعلاج الكالو "التأليل"(*)

الوصفـــــة: يوضع غراء النحل بعد تسخينه على الثألول، ويربط بإحكام ثم يترك لمـــدة ثلاثة أيام حتى يسقط الكالو بجذوره وممكن تكرر.

- مقلي ورق الصفصاف يرفع الجرب والحكة كطلاء لمكان الإصابة.

(*) تذكرة داؤد الأنطاكي. مرجع سبق ذكره.

- كنوز الطب الشعبي: د أيمن الحسيني.

- مقلي الحميض ويدهن به الجسم فإن الجرب يزول بأمر الله تعالى.
- دق ورق الخبيزة ويطلى به الجرب والحكة فإنه نافع إن شاء اله.
- مقلي السنامكي بالخل حتى يتقوم (أي يغلظ) ويدهن به فإنه يزيل الحكه والجرب والكلف والنمش ويمنع سقوط الشعر ويطوله ويسوده.
- يخلط النوشادر بزيت السيرج ويدهن به فإنه يذهب الجرب(*).

٣٨- الجذام

قال داؤد في تذكرته (أولى الألباب والجامع للعجب العجاب) بأن الجذام هو:- من الجذم وهو القطع سمى بذلك لأنه يقطع الأعضاء والنسل أو العمر، ويعرف بَداء الأسد لأنه يفترس البدن كافتراسه وهو علة معدية موروثة.

للعلاج يتم الآتي:-

- شرب طبيخ أصولي (جذور) الطرفاء "الاثل - العبل" بالزبيب الأحمر "مجرب"
- لبن الضأن يبرئ من الجذام
- تنقع أوقية من الحناء مع عشرين أوقية من الماء ثم طبخ حتى يبقى خمسة أوراق فيوضع عليه أوقية من السكر ويستعمل مرة واحدة أي يشرب مرة واحدة فإنهه مفيد لعلاج الجذام.

٣٩- لعلاج القشرة(*)

الوصفة: يتم هرس ٣ فصوص ثوم كالعجينة، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في إناء زجاجي ويترك في الشمس لمدة أسبوع أو عشرة أيام.

الجرعة والعلاج: يدهن به فروة الرأس يومياً لمدة أسبوع فإنه سوف يقضى على القشرة وينعم الشعر تماماً.

ملحوظة: بعد ذلك بأسبوع يتم استعمال زيت الزيتون كدهان للشعر.

(*) من مبخرات الشفاء في (حبة البركة- عسل النحل البصل- البصل- الثوم) لأبو الفداء محمد عارف

-زاد المعاد في هدي خير العبار (والطب النبوي: لابن قيم الجوزية

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني

-تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب: للشيخ داؤد بن عمر الانطاكي

٣٠- عجينة الثوم لعلاج الثعلبة بالنسبة للأطفال (*)

الـــوصفـــة

١- تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها مقدار ملعقة صغيرة من (البـــارود) حتـــى يكـــون كالمرهم.

٢- يتم شرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يظهر الدم، ثم يوضع المرهم المجهز ســـابقاً، ويضمد فوقه.

الجـــرعـــة: لمدة خمسة أيام متتالية تكرر حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديـد. (مجربة على بعض الأشخاص وتم نجاحها).

٣١- سم النحل لعلاج الثعلبة بالنسبة للأطفال (*)

الوصفـــــة: يحلق مكان الشعر، وينظف جيداً حتى يظهر الدم منها ثم تدهن بسم النحـــل ويلصق عليها ضمادة.

الجـــــرعة: لمدة أسبوع يغير عليها يومياً في نفس الميعاد.

-رماد الشيخ المحروق مع أي زيت يزيل داير الثعلبة والحزاز "قشور الــرأس" وينبـت الشعر ويستعمل كدهان(*)

- يخلط النشادر بالعسل ويدهن به فإنه يذهب الثعلبة

يدق الفلفل الأسود ويخلط بالعسل وعصير البصل فإنه ينبت شعر داء الثعلبـــة كدهان.

تحرق الحبة السوداء ويعجن بالماء وتدهن به مكـــان الثعلبـــة فإنـــها تنبـت الشعر(*).

١-البــــرص، والبهـــاق(*)

قال عنه داؤد الانطاكي في "تذكرته":

هو تغير لون الجلد إلي بياض أو سواد غير طبيعين

٢-البهــــــاق

هو كالبرص من حيث تغير الجلد عن اللون الطبيعي إلـــي ســـواد أو بيـــاض ويعالجها بالطرق التالية:-

١-تطحن حبة البركة جيداً وتعجن بالخل ثم تطلي أو تدهن بها البرص والبهاق والحزاز الغليظ "القوباء" فإنه علاج نافع بأمر الله.

٢-يدق الفلفل الأسود ويخلط بالنطرون "البورق" فإنه يزيل البـــهاق والـــبرص كدهـــان لمكان الإصابة.

٣-يدق الثوم ويخلط بالنشادر فإنه يزيل البهاق والبرص كدهان.

(*) من زاد المعاد: لابن قيم الجوزية.

٤-يدق الثوم ويخلط بالعسل ويوضع علي البهاق الأسود أزالة.
٥-يتم طحن الشيح وقشر البيض والنشادر ويطبخ الجميع بالخل أو عصير الليمون حتى يتم خلطهم جيداً أو فرجهم، ثم يدلك بهم مكان البهاق.
٦-رماد ليف النخل يجلو البهاق والبرص
٧- يطحن الودع ويتم نقعه في عصير الليمون ثم يضاف إليه النشادر ويدهن به فـــإن يزيل المرض بأمر الله.
٨-يدق أو يفرم بالمفرمه الكرات ويؤخذ ماؤه بعد تصفيته، ويخلط بالعسل فإنـــه يزيـــل الكلف والتأليل "السنط" والبرص (كدهان لمكان الإصابة)
٩-وصفه لعلاج البهاق والبرص.
الوصفـــة: كمية من حبة السوداء وكمية من خل التفاح، تطحن الحبة السوداء حتـــي تصير ناعمة تماماً كالحرير ويضاف إليها خل التفاح بالتدريج "تدريجيـــاً" حتى تصير كالعجينة اللينة "المرهم" أو (المعجون).
العـــلاج: يوضع من هذا المعجون علي المكان المصاب مرة واحدة في اليـوم ويلـف بقطعة من الشاش النظيف...

مع مراعاة عمل هذه التركيبة يومياً من الدواء حتى لا يفقد العـــلاج مفعولـه بسبب التخزين.

١٠-علاج البهاق والبرص بوصفه أخري
الـــوصفـــة:
١ - يحتاج لخل مخلل قليلاً+ حناء+حبة البركة مطحونه+ طحن حرباء جاف (يباع عنـد العطار)
٢ - يؤخذ من كل هذه المخاليط مقدار ملعقة ويعجن في إناء في قدرهم من الخل الكافي لصنع مرهم من تلك النعم التى فيها سر عظيم لعودة الجلد إلـــي طبيعـــة "لعـودة الميلانين للجلد"
العـــــلاج:

تضمد هذه العملية يومياً علي مكان الاصابة من المساء إلي الصباح لمدة مـــع تعرض أماكن الاصابة لأشعة الشمس نهاراً

- معني خلل مخلل قليلاً هو: خل مركز عن الخل العادي
- مع مراعاة خلط الحناء مع حبة البركة مع طحين حرباء جاف علي حدة.

- ويتم إضافة الخل يومياً حسب الاحتياج لوضعة بمكان الإصابة
- حتى لا يفقد العلاج مفعوله بسبب التخزين لطول مدة العلاج مع الصبر حتى يأتي الله بالشفاء.

معني الثآليل هو: السنط كما نسميه وسماه أيضا الشيخ داؤد الانطاكي في تذكرته وأخـذ معرفته منه من قديم الزمن.

الفصل الرابع

١- علاج أمراض القلب والسكر(*)

فوائد عسل النحل لمريض القلب

١-تناول عسل النحل بمعدل ٥٠-١٤٠ جرام يوميًا لمدة شهر أو شهرين.

أ- يقوي عضلة القلب.

ب- ينظم ضغط الدم طبقاً لتجربة "الدكتور. ن.يوير يش بجامعة موسكو والتى أثبتت فاعليتها علي شفاء القلوب.

جـ- يزيد من نسبة الهيموجلوبين بالدم ويقوي الجهاز الدوري

٢-يساعد عسل النحل علي خفض نسبة ضغط الدم المرتفع إذا داوم المريض علي استعماله، وترجع سبب هذه العملية لأن عسل النحل يجذب إليه الماء الموجود داخل الجسم فتنخفض كمية السوائل في الدم وبالتالي يقل ضغط الدم المرتفع كما سبق شرحه بالباب الأول الفصل الثالث – لخاصية عسل النحل لامتصاص الماء من أي جسم.

٣-ونظراً لخاصية العسل لامتصاص الماء بالجسم وخفض كمية السوائل بالدم...

ينصح الأطباء بتناول عسل النحل كعلاج لتسمم الحمل الذي يصيب الحوامل في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل حيث يرتفع ضغط الدم، ويصاحبه حدوث تورم بالقدمين وخروج الزلال مع البول.

راجع "الفصل الرابع". سيدتي الجميلة جمالك فى الأعشاب بالباب الأول.

لوصفه عسل النحل لعلاج تورم القدمين...

الثوم له أثر فعال علي تحفيز غدة البنكرياس علي إنتاج كمية أكبر من الأنسولين، مما يؤدي إلي زيادة حرق الجلوكوز المتراكم بالدم ومن المعروف أن مرض السكر ينشأ بسبب ضعف إنتاج الأنسولين من البنكرياس أو بسبب ضعف فاعلية الأنسولين رغم إنتاجه بكمية طبيعية.

- علي المريض استشارة الطبيب المعالج ليحدد له الجرعة المناسبة من الثوم بناء علي مقدار إرتفاع مستوي الجلوكوز

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني

-معجزات الشفاء "في حبة البركة – عسل النحل- البصل-الثوم"أبو الفداء محمد عزت محمد عارف

- تذكرة أولي الألباب: لـداؤد الانطاكي
- زاد المعاد والطب النبوي: لابن قيم الجوزية
- القانون في الطب: لابن سينا

٢- البصل وعلاج هبوط الضغط

الـــوصفـــــة والمقـــاديـــر:

مقدار ملعقة من عصير البصل+ ملعقة وجنســـتا الصبـــاغتين ويصنـــع منـــها مستحلب علي كوب ماء ساخن

الجـــــرعـــــة: يشرب مساءاً قبل النوم حتى زوال الهبوط بأمر الله تعالي

- وصفه ابن سينا لعلاج مرض القلب هي عسل النحل مع الرمان يعمل علي تنظيـــم ضغط الدم ويقوي عضلة القلب.

٣-لعلاج مرض السكر

الوصفـــــة	المقـــاديـــر
١- حبة البركة	١ ملعقة كبيرة
٢- حبة الرشاد	١ ملعقة كبيرة
٣- قشر الرمان	٢ ملعقة كبيرة
٤- المرة	٢ ملعقة كبيرة

يتم طحن هذه المقادير من الأعشاب وتخلط هذه الأعشاب خلطاً جيداً علي هيئة سفوف.

الجــــرعة: نصف ملعقة علي الريق صباحاً ويستمر العلاج لمدة شهر كامل.

- الترمس لعلاج مرض السكر، ولتهاب الجلد وحب الشباب

٤- أ- لعلاج البول السكري

الـــوصفـــة والعـــلاج:

تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفض نسبة السكر في البول، وياحبذا لو أكل بعدهـــا جزر الكرنب، فقد يقضي علي السكر البولي تماماً بأمر الله تعالي.

ملحـــوظـــة: يؤخذ بعد أكل البصل ٣ حبات قرنفل أو بقدونس مقطع مغســـول أو ورق الكرفس.

٤-ب لعلاج تنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح.

الـــوصفـــة والعـــلاج:

تعود أن تأكل بصل مع الجبن وزيت الزيتون.

هذا منظف أكيد ومبيد لكل غريب وضار في جسم الإنسان

مع نفس الملحوظة السابقة: يؤكل بعدها(حبات من القرنفل أو ورق البقدونـــس أو ورق الكرفس) مع غسل الأسنان بالفرشاه والمعجون للقضـــاء علـــي الرائحـــة النفاذه للبصل.

٥- حبة البركة مع عسل النحل

لإذابة الكوليسترول في الدم

الـــــوصفـــة والمقـــاديـــر:

ملعقة كبيرة من حبة البركة المطحونة+ ملعقة من عشب الألف ورقة "أخيليــا" معروفة لأهل الشام. وعند العطارين بمصر. ويخلط ويمزج جيداً في فنجان عسل نحـــل.

(عشب الألف ورقة هو: الحزنبل).

الجـــرعـــة والعـــلاج: يؤكل علي الريق يومياً ولمدة أسبوع دون إنقطاع.

*وصفــــــة: الحبهان لتوسيع الشرايين وعلاج الربو.

٦-لعلاج الكوليسترول والجلطة

الـــوصفــــة والمقـــاديـــر:

أثناء الطعام بالغذاء يومياً يوضع بالسلطة مقدار فصين مهروسين من الثوم

الجـــرعة والعـــلاج: ٢ فص ثوم مهروسين علاج لضغط الدم المرتفع وعند انضباطـــه يتم التوقف عن تناوله

وصفـــــة: مغلي الراوند والكركديه والشعير لعلاج ارتفاع ضغط الدم بنسب متساوية.

٧-الثوم وتصلب الشرايين وضغط الدم

الـــــوصفة والمقـــاديـــر: كمية من الثوم تهرس جيداً ويحمر في زيت الزيتون ويـــترك مغطي في الشمس لمدة ٤٠ يوم

الجـــرعـــة والمقـــاديـــر: ملعقة علي الريق يومياً لمدة ٤٠ يوم.

وصفـــــة: نبات الشيخ لتنظيم ضربات القلب وتنشيط الدوره الدموية.

٨-وصفه لهبوط ضغط الدم والانيميا واضطرابات الدورة الدموية

الوصفة	المقادير
١ - قرفة مطحونة	ملعقة قرفة صغيرة
٢ - الكينا مطحونة	ملعقة كينا
٣- زنجبيل	ملعقة
٤ - الينسون	ملعقة
٥ - القرنفل	ملعقة

يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً وتعبأ ف زجاجة.

الجرعة: ملعقة صغيرة / كوب ماء ساخن مغلي يومياً لحين ضبط الضغط.

ملحوظة: هذه الوصفة طبيعية ومجربة.

٩- حبة البركة السوداء للقلب والدورة الدموية

"وما أتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا واتقوا الله إن الله شديد العقاب" (سورة الحشر – الآية ٧).

كن على ثقة كبيرة من كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم لأن هذا من مقتضيات الإيمان بالله.

(والنجم إذا هوى ما ضلا صاحبكم وما غوى، وما ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى، علمه شديد القوى) "النجم ١-٥"

- فمريض القلب لا ييأس من رحمة الله فعليه الإكثار من استعمال وتناول حبة البركة (السوداء) أكلاً وشرباً في أي وقت فإنها بأمر الله شفاء لكل الأمراض إلا الموت
- مصداقاً لقول حديث سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم قال:- (عليكم بالحبة السوداء "البركة" فإنها شفاء لكل داء إلا السام..) رواه البخاري

١٠- حبة البركة لعلاج مرضى السكر

الوصفة: مقدار كوب من حبة البركة ويطحن + ملعقة كبيرة قرفة ناعمة + مقدارنصف كوب حب الرشاد مطحون + مقدار كوب من الرمان المطحون + جذر الكرنب المطحون كوب بعد تجفيفه + ملعقة صغيرة من الحلتيت (عند العطار) ويخلط ذلك جيداً.

الجرعة: ملعقة صغيرة على الريق مع كوب زبادي ليسهل بلعها لمدة شهر كامل.

١١- علاج لتقوية عضلة القلب

الوصفة: ملعقة كبيرة عسل نحل مذابة في قليل من الماء المغلي فيه مطحون قشر الرمان ، ٥ قطرات غذاء ملكات عسل النحل + ٥ قطرات عنبر على العسل ويخلط ذلك جيداً فإنه يقوى القلب وينشطه.

١٢- لعلاج التهاب عضلة القلب والرعشة:

الوصفة: كوب ماء بارد به ٢ ملعقة من عسل النحل مذابة في كوب الماء

الجرعة: يشرب على الريق لمدة أسبوع

١٣- لعلاج لغط القلب

الوصفة: بعد الأكل يومياً يتناول ملعقة عسل بعدها كوب عصير جزر أو عصير قمح منبت.

الجرعة ٣ مرات يومياً بعد الأكل (فطار – غذاء – عشاء) لمدة شهر

١ - أكل التفاح وشمه يقوى القلب.

٢- شم زهر النارنج يقوي القلب وكذا شرب مغلي هذه الزهور.
٣- نبات الدفلة - نبات الملوخية - بصل العنصل - العشار هذه النباتات تؤثر وتساعد على تنشيط عضلة القلب.
٤- زهر نبات الكركديه - نبات الدوم - نبات الهالوك - الراوند - شواسي الذرة - الونكا - الخلة الشيطاني - والشيح - الشعير - ثمار المانجو - الثوم - الكزبرة - الينسون - الشمر - والكراوية - الكمون - الموز - التمر الهندي ... إلخ

كل هذه النباتات والأعشاب الطبية تساعد على خفض ضغط الدم

٥- نبات الكرنب - البصل الأخضر - ورق التوت - نبات الكزبرة - نبات الكرفس - الفاصوليا الخضراء - الصفصاف - الفجل - بلسم التفاح - بقايا عصير الجزر - قشر البرتقال ... إلخ

كل هذه النباتات تخفض نسبة السكر في الدم

٦- إستخدام الفاصوليا البيضاء لخفض نسبة الكوليسترول في الدم وهي مفيدة لعلاج مرضى القلب حديثاً.
٧- استخلاص مادة السارين من نبات الخرشوف لخفض نسبة الكولسترول في الدم حديثاً.

١٤- وصفة طبيعية لعلاج ضغط الدم المرتفع(*)

- التفاح والقمح والخميرة بيرة وغذاء ملكات النحل مع عسل النحل الغير مغشوش.
- التفاح يضرب بالخلاط - القمح مطحون -الخميرة مطحونة بمقادير متساوية
- وغذاء الملكات ١جم/٢٥٠ جم عسل نحل وتخلط الجميع جيداً

الجرعة: ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً يساعد على خفض ضغط الدم ويحافظ على الصحة العامة ويمكنك تناول اللبن الخالي من الدسم مرتين أو ثلاث مرات يومياً بجانب تناول الكرفس.

لعلاج السكر(*)

١- الوصفة: عرعر + عود الوج (عند العطار - ويؤخذ الجذر فقط + وأكليل الجبل وشوشة الذرة بمقادير متساوية. (إكليل هو: حصا لبان).

(*) من كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.
- من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف.
- تذكرة أولي الألباب : للشيخ داؤد الأنطاكي.
- زاد المعاد وكتاب الطب النبوي : لابن قيم الجوزيه.
- القانون في الطب : لابن سينا.

(*) الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

الجـــــرعة: ملعقة صباحاً ومساءاً يتبعها شرب منقوع التفاح بمقدار كوب.
٢- الوصفـــــة: يكثر المريض من شرب الشيح صباحاً ومساءاً كالشاي بدون سكر.
١- هذه الوصفة قوية لعلاج السكر.

الوصفـــــة	المقـــــدار
١- اللبان الدكر	١٠٠ جرام
٢- المرة	٥٠ جرام
٣- خميرة المغات	٢٠ جرام
٤- طحين الترمس	١٠٠ جرام
٥- طحين العرعر	٥٠ جرام
٦- طحين ورق الصفصاف	١٠٠ جرام

تخلط كل هذه المقادير خلطاً جيداً مع طحنها جيداً
الجــــرعــة: ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع تناول كوب زبادي.
٢- الوصفـــة: يطحن الترمس ويؤخذ منه ملعقة لكل كوب ماء ساخن مغلـــي ويغطـــى لمدة ربع ساعة ثم يشرب يومياً.
٣- يؤخذ اكليل الجبل (حصا لبان) مقدار فنجان + حبة البركة مقدار فنجان "مطحـــون" + ٢ فنجان من ورق المغات + كوب كبير من مطحون جذر الكرنب بعد تجفيفه فى الظل، يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً مع طحنهم.
الجـــرعــــة: ملعقة صغيرة علي كوب ماء يومياً علي الريق أو يؤخـــذ معـــها كـــوب زبادي.

لعـــلاج انـخفـاض الضغـط

١- الإكثار من أكل القمح البلدي مع العسل علاج لضعف وتصلب الشرايين
٢- يغلي البابونج مع النعناع بمقدار ملعقة من كل منهما ويشرب كالشاي.
٣- الإكثار من تناول وأكل الفاكهة والخضروات وشرب العصائر بأنواعـــها والحليـــب لعلاج إنخفاض الضغط.
٤- كوب لبن بقري عليه ٥ نقط من العنبر أو بضع نقاط منه فإنــــهما يقـــوي القلـــب ويعالج انخفاض الضغط كشراب ساخن.
٥- مخلوط شراب من القرفه والزنجبيل بمقدار ملعقة صغيرة لكـــل منـــهما – شـــراب ساخن يفيد في علاج الضغط المنخفض على أن يحلى بالسكر ويشرب كالشاي.
٦- شراب القرفة يومياً لهبوط القلب والضغط.

لعلاج ارتفاع الضغط(*)

١ - شراب الكركديه بدلاً من الشاي يومياً صباحاً ومساءاً بمعدل كوب يفيد في علاج الضغط المرتفع(*).

٢ - قشر التفاح يطحن ويؤخذ مقدار ٥٠ جرام لكل لتر ماء يغلي لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويشرب من ٤ – ٥ كوب بعد الأكل.

٣- عصير تفاح + عصير العنب + عصير الفراولة بنسب متساوية كوب كبير مخلوطاً من الثلاثة – يومياً يفيد في علاج ارتفاع الضغط.

٤- فص ثوم مقطع إلى أربعة قطع على الريق ويتبعه كوب عصير ليمون محلى بالعسل أو سكر النبات يفيد في علاج الضغط المرتفع.

ملاحظة: هذا بجانب الوصفات الأخرى المذكورة لعلاج ارتفاع وانخفاض الدم كعلاج أيهما أفضل وأحسن اتخذه للعلاج.

بعض التحذيرات لمرضى ارتفاع الضغط والنصائح المقدمة لهم:

١ - الإكثار من تناول التفاح والعنب أو شراب عصيرهما بمعدل أربعة أكواب من العصير يومياً.

٢ - التقليل من تناول ملح الطعام في وجباتهم.

٣ - الكمثرى تعالج الضغط المرتفع والإكثار من تناولها.

٤ - مغلي ورق الزيتون بمعدل قبضة منه في نصف لتر ماء يغلي لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٦ مرات باليوم(*).

٣- أمراض سوء التغذية والانيميا والحيوية والنشاط(*)

وصفات للقوة والنشاط(*)

١-البصل والطماطم للقوة والنشاط(*)

أ-الوصفة والعلاج:

العلاج: يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم، وعليه قليل من الملح، فإنه يقوي النشاط ويجدده في أي وقت..

- يسلق البصل مع لحم الضأن، ثم يضرب سوياً بالخلاط مع كوب قمح منقوع ومستنبت،.
- يشرب كالمرق بعد الغذاء بساعتين فإنه يمنحك عضلات وقوة ونشاط.

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

(-) من معجزات الشفاء أبو الفداء محمد عارف.

- وصفة أخرى: تطحن بذور الفجل،وتعجن في عصير بصل وزعتر، ويؤكل ذلك بزيت الزيتون والجبن(قريش أو بيضاء الدمياطي) أو أي نوع من أنواع الجبن الأخـــري، فإنه مقوي عام جداً

ملحـــوظة: جرب وسوف نلاحظ بنفسك القوة والنشاط والحيوية لأن ذلك كلـــه كميـــة مركزة من المواد الغذائية والعناصر والأملاح المعدية بما فيها من منشطات كمـــا بين بالشرح لأهمية العناصر الغذائية بالكتاب.

وصفـــة: بذور نبات زهرة اللوتس مقوي للنشاط الجنسي بمعدل ٥ جم فقط وتناولـــه بكثرة كبيرة يثبط لهذا النشاط بدرجة كبيرة كشراب.

كوب عسل نحل+نصف كوب عصير بصل ويغلي سوياً حتى تتبخر رائحة البصـــل وذلك بإنعدام رائحته تماماً من العسل.

العـــلاج:

١-ملعقة بعد كل وجبة (ملعقة ٣ مرات يومياً) فإنه عجيب للغاية...

٢-أكـــل البصـــل المشـــوي بالفســـتق وطلـــع النخيـــل والعســـــل فإنـــــه يفيـــــد.. وأحسن من الأدوية المصنعة كيماوياً لما لها من أضرار كما تعلمون جميعاً أما ذلك فهي مواد طبيعية نافعة وتفيد جسم الإنسان هذا هو الفرق

٣-وصفه لبناء وتقوية العضلات بحليب الناقة

الوصفـــــة	المقـــاديـــر
حليب الناقة	كوب كبير
فصوص الثوم	٢ فص (مفروم)

يتم خلط الحليب الناقة مع الثوم المفروم

الجـــرعـــة: علي الريق يوميا ولمدة شهر علي التوالي ثم يتوقف فترة شهر ثم يعـــود وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً بلغ من العمر عتيا..

تنبيـــه : توجد وصفة لابن سينا بالفصل الأول بصفحة الجزر بالباب الأول.

توجد وصفة أخرى مأخوذة عنها السفرجل أ"مراض الكبد" الفصل الثاني بالباب الثاني".

٤- أوراق الجوز للقوة والحيوية والنشاط(*)

قال الشيخ ابن سينا (في قانون الطب)

١- إذا أردت أن تحتفظ بشبابك ، فاطعم عسلاً.

٢- أشرب عسل النحل يومياً بمعدل ملعقة وكأنه الماء.

(*) القانون في الطب : لابن سينا.
- من معجزات الشفاء لأبو الفداء محمد عارف.
- الخلاصة في التداوي بالأعشاب لأبو الفداء محمد عارف.

الوصفة والعلاج: مقدار حفنة يد من أوراق الجوز لكل لتر ماء مغلي لدرجة الغليان.

اغلي ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب كالشاي قبل تناول الطعام يومياً فإنه مقو ومنشط وفاتح للشهية.

٥- علاج الضعف العام حبة البركة والحلبة والعنبر (*)

الوصفة	المقادير
حبة البركة	كوب
حلبة	كوب
العنبر	ملعقة صغيرة
عسل نحل	كوب عسل

يتم خلط هذه المقادير السابقة خلطاً جيداً في إناء العسل.

الجرعة: تؤكل يومياً مع الخبز البلدي

وصفة: السحلب لعلاج الأنيميا كشراب.

٦- لفتح الشهية

الوصفة: قبل الطعام بدقائق تناول ملعقة من حبة البركة صغيرة وطحنها بالأسنان واشرب بعدها ماء بارد عليه قطرات من الخل (خل التفاح)

وصفة: الزعفران فاتح للشهية كشراب

٧- لعلاج الخمول والكسل

الوصفة والعلاج: كوب من عصير البرتقال عليه ١٠ عشرة نقط من زيت حبة البركة ويتم مزجه جيداً

الجرعة: يؤخذ على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

٨- للضعف التناسلي

الوصفة: ملعقة حبة البركة والمطحونة وتضرب في سبع بيضات بلدي.

الجرعة: تؤخذ يوم بعد يوم ولمدة شهر.

٩- الثوم علاج لتقوية القدرة الجنسية

الوصفة والمقادير:

يؤخذ الثوم المهروس ثم يسوى في زيت الزيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبأ في قارورة صغيرة.

الجــرعـــة والعـــلاج:
عند الحاجة يدهن به جذر الأحاليل "العانه" بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة.

١٠-علاج لتقوية الذاكرة ومنشط عام

الوصفـــــة	المقـــاديــر
ثوم	ثلاثة فصوص ثوم
طماطم	ثلاثة حبة طماطم
ملح	قليل

الجــــرعـــة والعـــلاج:
يتم ضرب هذه المقادير بالخلاط ثم يوضع بالثلاجة ويشرب كعصير مثلج فـــي أي وقت من اليوم فإنه مقوي عام للجسم، منشط للذاكرة.

- وصفة: مسحوق نوي البلح له تأثير مفيد علي الهرمونات الأنوثية ويســاعد علـــي النمو كشراب.

١١-علاج للقوة التناسلية

١- يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرهم جيداً).
٢- يخلط قدر عصير البصل مثلهم عسل نحل ثم يوضع على نار هادئة حتى يصل لانتهاء رغوة العسل.
٣- يوضع خليط العسل مع ماء البصل فى إناء زجاجي ويتناول منه الآتي:-

- ملعقة بعد الغذاء يومياً أو معجونة ملعقة حبة البركة تؤكل كالمربي.
- ملعقة بعد الغذاء يومياً أو معجون ملعقة بذور الفجل تؤكل كالمربي.

١٢-عـــلاج للعقـم

الـــــوصفـــة الأولـــي:
يؤخذ غذاء الملكات النحل "الجديد" أي فور استخراجه من الخلية، ويشرب بعده كوب من حليب البقر عليه مقدار ٣ ملليجرام برادة وحيد القرن. "عند العطار".

الجـــــرعـــــة:
تستمر هذه الوصفة لمدة شهر كامل أن شاء الله يمنحك الذرية الصالحة.
الــــوصفـــة الثـــانيـــة: حبة البركة المطحونة + حلبة ناعمة + بذرة الفجل بمقـــــادير متساوية فى كوب عسل.
الجــرعـــة: ملعقة صباحاً ومساءاً: يتبعها شرب كوب حليب الناقة.

فيتامين "ب" لعلاج الضعف الجنسي(*)
وعنصـــر اليـــود - فيتـــامين E.

يقول الدكتور "جايلورد هاوزر" في كتابة "الغذاء يصنع المعجزات أن فيتـــامين "ب" المركب يزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخري.

فالأشخاص الذين يعانون ضعفاً جنسياً يجب عليهم أن يتبعوا نظاماً غذائياً غنيـاً بمجموعة فيتامين "ب" لأن نقصها يؤدي ضعف الغدد الجنسية.

وتقول السيدة "فاتن الصفتي" في كتابها "الفيتامينات سلاح ذو حدين:-

إن الغدد التناسلية في كل من الذكر والانثي تتأثر بنقص الفيتامين ""فيتامين ب" إذ يفقد الذكر رغبته الجنسية، بينما تصاب الانثي بالبرود الجنسي ويرجع ذلـــك لعجـز الجسم عن إنتاج هورمون الاستيرين "الاستروجين".

كما يؤدي هذا النقص أيضاً إلي نقص شديد في إفـــراز اللبـــن لـــدي النســـاء المرضعات.

والأطعمة المتوفر بها فيتامين "ب" المركب:-

١ - حبوب القمح الغير منخولة-والبقوليات بأنواعها
٢ - المكسرات بأنواعها المعروفة... وكذلك الفول السوداني.
٣ - معظم الخضروات الطازجة.
٤ - الفاكهة وخاصة التمر "البلح". راجع الفصل الثاني "التمر" بالباب الأول.
٥ - الخميرة بيرة "خميرة الخبز".
٦ - اللحوم مثل الكبدة.
٧ - صفار البيض.

"الغذاء السليم - والخميرة"
راجع الفصل الثالث والثاني بالباب الأول

أما عنصـــر اليـــود:

ينشط الرغبة الجنسية والأغذية الغنية بهذا العنصر هي الاسماك بأنواعـــها- والجمبري..

أما فيتامين "هـ" هو يفيد في علاج العقم عند الرجال يعمل على زيادة تكويـــن الحيوانات المنوية بينما عند المرأة يؤدي حدوث الاجهاض وهو متوفـــر فـــي الحبـــوب القمح الغير منخولة- الخضار الورقي وخاصة الخس والتمـــر-والمكســـرات، وزيـــوت الخضروات (فيتامين هـ) فيتامين الخصوبة.

(*) كتاب الأعشاب والجنس الدكتور أيمن الحسيني.

١٣- وصفه التمر بالعسل وزيت الزيتون لعلاج الضعف الجنسي والنشاط (*)

الوصفـــــــة	المقـــاديـــر
١- تمر	٢٥٠ جرام
٢- زيت زيتون	٣ ملاعق كبيرة
٣- عسل نحل	كوب صغير
٤- بيض بلدى	عدد ١ بيضة علي حسب المزاج يضاف من عدمه
٥- قرفة مطحونه	ملعقة صغيرة
٦- زنجبيل	ملعقة صغيرة
٧- قرنفل	ملعقة صغيرة

أ- يتم وضع التمر مع نزع النواه مع الزيت علي نار هادئة جداً إلي أن يتم هـــرس التمر مع التقليب المستمر باستمرار، راجع موضوع التمر لمعرفة قيمته الغذائيـــة "بالباب الأول - الفصل الثاني".

مع مراعاة طحن القرفة والزنجبيل والقرنفل.

ب- يتم ضرب البيض مع مطحون القرفة، والزنجبيل والقرنفل، ثم يوضع العسل علـــي التمر إلي أن يتم نضج البيض، والزنجبيل يؤكل بالعشاء أو المغرب مع خبز القمـــح البلدى.

العــــلاج:

١- مقوي عام للجسم لجميع الحالات من فقر الدم والانيميا.
٢- مجدد للنشاط والحيوية ويساعد علي النمو.
٣- يزيد من الكفاءة الجنسية راجع الأعشاب والتمر والعسل.
٤- علاج التهابات الحنجرة، آلام الأسنان واللثة.

١٤- التمر مع اللبن الحليب الطازج بالمكسرات مقوي عام مجدد للنشاط والحيوية

الوصفة	المقادير
١- تمر	٢٥٠ جرام
٢- لبن حليب	كوب لبن كبير
٣- بندق مطحون	٢ ملعقة كبيرة
٤- جوز الهند مبشور	٢ ملعقة كبيرة
٥- الزبيب	٢ ملعقة كبيرة
٦- لوز + عين الجمل	٢ ملعقة كبيرة
٧- قرفة مطحونة	١ ملعقة كبيرة

(*) الاعشاب والجنسي عن التمر وعسل النحل والزنجبيل والقرفة د. أيمن الحسيني.
- وصفات مأخوذة من العطارين.

يتم غلي اللبن مع التمر إلا أن يهرس، يضاف كميات المكسرات علي التمر واللبن، ويؤكل بالإفطار أو العشاء، أو يشرب مع زيادة كمية اللبن.

العلاج:

١- نفس الفوائد السابقة

٢- ارتفاع نسبة السكريات تساعد علي امداد الجسم بالطاقة اللازمة.

هذه الأعشاب التالية: العرقسوس - الينسون - البرتقال - بذور الرمان بذور البرسيم الحلبة - نوى البلح لهم تأثير علي هرمونات الأنوثة ونوى البلح يساعد علي النمو كشراب فتأثيرهم مفيد وعلاج .

١٥- وصفة حبوب اللقاح "طلع النخيل" مع عسل النحل(*)

لعلاج الضعف الجنس (زيادة الهرمونات بالذكر وعلاج المبايض بالأنثي)

الوصفة:

١) يومياً يؤخذ مقدار من العسل إلى ملعقة من طلع النخيل تعجن بالعسل لمدة ١٠٠ يوم.

٢) كوب عسل نحل صغير لكل ٥ ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح أيام موسم تلقيح النخيل ثم يتم خلطهما جيداً مع العسل ويعبأ المخلوط فى إناء زجاجي بعيداً عن الضوء ويتناول منهم ملعقة صغيرة يومياً.

العلاج:

١- منشط وعلاج للضعف الجنسي (يزيد من الباة) ويزيد فى المباضعه.

٢- مقوى ومغذي لاحتواء حبوب اللقاح علي نسبة عالية من البروتينات ومجموعة فيتامين (ب١ .. ب١٢) المركب، وفيتامين "E" الخاص بالخصوبة وفيتامين D-A (هـ - أ - د) ويقوى المعدة ويجففها.

٣- تحتوى حبوب اللقاح علي العناصر الغذائية المرتفعة مثل الحديد الماغنسيوم والكالسيوم - والبوتاسيوم، والصوديوم) ويسكن ثائرة الدم مع غلطة وبطئ هضمه.

٤- تحتوى حبوب اللقاح علي الفركتوز والجلوكوز كمصادر مركزه.

(*) زاد المعاد: لابن قيم الجوزية.

- الخلاصة فى التداوى بالأعشاب لابو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٥- تحتوى علي مادة "الارجينين" وهي من الأحماض الأمينية التـــي تدخـل بنســب مرتفعة مع البروتينات المكونة للنواة، وبالتالي تقوم بعمليـــة تكويـن الحيوانــات المنوية للذكر وعلاج المبايض بالأنثي "البويضة" يعقل الطبع ويقوى الأحشاء.

٦- يدخل فى الوقت الحالي فى صناعة الأدوية المنشطة جنسيانا

- ومثل حبوب اللقاح ١٠٠% Bee pollen – 226gm ومقوى عام لجسم الإنسان – وهذه الوصفة شائعة فى جميع الدول العربية خاصة الدول التي يوجد أشجار النخيل.

الجرعة:

- ملعقة صغيرة علي الريق يومياً لكل من الزوجان.
- أو ملعقة صغيرة بعد العشاء بساعتين لكل من الزوجان.

وصفة: تضع المرأة بعض من دقيق الطلع قبل الجماع فإنه يعين علـــي الحمـل إعانـــة بالغة.

١٦- وصفة العسل مع التمر مع الحليب (*)

الوصفة:

يتم غليان اللبن، ثم يوضع التمر حتى يتم مزجه مع اللبن تماماً علي نار هادئه ويمكن إضافة القرفة والزنجبيل بمعدل ملعقة لكل منهما.

العلاج: كما سبق شرحه.

١٧- وصفة التمر مع السمن البلدى والسمسم أو الصنوبر (*)

وصفة: البصل – الكرات – ورق التوت الأبيض (*) لهم تـــأثير مفيـد علـــي هرمونـــات الذكورة أي مادة منهم يتم تناولها.

وصفة: نوى البلح – البصل – الكرات لهم تأثير هرموني يساعد علي النمـــو أي مـــادة منهم يتم تناولها.

- بالنسبة لوصفه التمر مع السمن البلدى والصنوبر والسمسم يتم تسخين السمن ثـــم يوضع بها التمر إلي أن ينهري يوضع الصنوبر والسمسم وتؤكل بالمساء مبكراً.

(*) القانون فى الطب: لابن سينا.

- تذكره داؤد الانطاكي.
- زاد المعاد: لابن قيم الجوزيه.
- وصفات مأخوذه من العطارين.
- الصناعات الزراعية: للدكتور فؤاد محمود عاشور "البليله".

١٨- البليله غذاء ومنشط :

وجبة غذائية متكاملة مرتفعة القيمة الغذائية لتنوع المواد المضافة "بروتينات" أملاح معدنية والفيتامينات.

الوصفة:

١- قمح يتم نظافته وغسله بالماء جيداً وكذلك ممكن الشعير يضاف لها والذرة الشامية وأحياناً الحمص يضاف لها.
٢- يتم غلي القمح حتى درجة النضج الجيد وتفتح الحبوب ومع السلق الجيد يضاف لها القشدة والفانيليا لتحسين النكهة والطعم وزيادة القيمة الغذائية.
٣- يضاف اللبن والسكر حسب الحاجة.
٤- تحفظ بالثلاجة لحفظها لحين الحاجة لها.
٥- تؤكل صباحاً أو مساءاً.
٦- يمكن أن يضاف جوز الهند المبشور والزبيب و المكسرات "اللوز - البندق - عين الجمل" إذا أردت ذلك.

١٩- علاج فقر الدم:

١- يستخدم له مستحلب إكليل الجبل بمعدل ١ ملعقة صغيرة علي فنجان ماء يشرب مرتين باليوم.
٢- الإكثار من تناول التفاح بمعدل ١-٢ تفاحة يومياً.
٣- أكل العنب يسمن المهزول ويقويه.
٤- أكل السمسم يغذي البدن جداً.
٥- شرب العسل الأسود علي الريق يومياً.
٦- أو شرب عسل النحل يومياً بمعدل ملعقة/ كوب ماء دافئ.

- فقد قال عنه ابن سينا فى كتابه "القانون فى الطب":

"بأن عسل النحل يطيل العمر ويحفظ الذاكرة والقدرة علي الكلام والنشاط فى العمل حتى السن المتأخره"

- وقال أيضاً: "إذا أردتم أن تحتفظوا بالشباب الدائم، فاحرصوا علي تناول العسل".

١- شرب الهندباء كالشاى المحلي بالعسل مفيد للقوة التناسلية.
٢- أكل الأسماك مثل الجمبري - الكابوريا - الاستاكوزا من المقويات، كذلك الأسماك الأخرى.
٣- منقوع الحمص من المساء للصباح ثم يشرب الماء المنقوع مقدار كوب يومياً، وإذا شرب بالعسل فهو أقوى مع أكل الحمص المنقوع بعد طبخه فإنه يقوى الإنسان.

٤- يؤخذ البصل الأبيض ويقطع قدر ما يستطيع أن يؤكل ثم يقلي فى زيت الزيتون إلى أن يحمر بالاصفرار، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي مع الملح ويوضع علي نار هادئه ويؤكل.

وكذلك البيض علي قدرها يستطيع أن يؤكل يضاف للبصل.

فقر الدم "الانيميا"(*)

هي نقص فى عدد كرات الدم الحمراء "الهيموجلوبين" أعراضها هي:

١- يعاني مريض الانيميا من حالة توتر مستمر، وقلق وصعوبة فى التركيز.

٢- ألم بأعلي البطن وعسر الهضم.

٣- خفقان بالقلب.

٤- قلة دم الطمث عند النساء أو كثرته.

طرق علاجها بالوصفات التالية:

١) مستحلب زهور الاقحوان أو زيت الأزهار تساعد فى زيادة نسبة الهيموجلوبين وتقوية الدم ويستخدم كذلك كدهان لعلاج الروماتيزم بالمفاصل.

طريق عمل زيت الاقحوان من الأزهار: يؤخذ كمبية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون وتوضع فى زجاجة محكمة القفل وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً طول هذه الفترة، ثم تصفي مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش ثم تعبأ فى زجاجة.

أما طريقة عمل المستحلب: يؤخذ ١-٢ جرام من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

الجرعة: فنجان واحد من المستحلب يومياً لعدة أيام

* زيت الأزهار من ٢-٥ نقط علي قطعة من السكر يومياً.

* أكل التفاح والفراوله يفيدا فى فتح الشهية ومقاومة الانيميا

١- معجون أبو الفداء للقوة والذكاء(*)

الوصفة والمقادير:

كيلو عسل + ملعقة من لحاء شجر الكينا "مطحونة"

٥ جرام عنبر.

٥٠ جرام زعفران أندلس "أسباني".

١٠٠ جرام حبة البركة.

(*) كتاب الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: لأبو الفداء.

- كتاب الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود "فقر الدم".

٤٥ جرام مستكي "مستكة" تركي.
٥٠ جرام حلبة ناعمة.

١- كل هذه المقادير مطحونة وتضاف إلى العسل وتعجن علي نار هادئة مع التقليب حتى تتسبك ولمدة ربع ساعة علي النار.
٢- تعبأ فى برطمان زجاجي للاستعمال.

الجرعة: يؤخذ علي الريق يومياً مع شرب كوب حليب بقري (نصف لتر حليب بقري) وعلي بركة "مقدار ملعقة صغيرة + نصف لتر لبن".

٢- معجون الحلبة(*)

الوصفة والمقادير:

١- كوب حلبه.
٢- كيلو عسل أسود.
٣- فنجان جوز الهند المبشور.
٤- فنجان من الصنوبر المطحون.
٥- فنجان من اللوز المطحون (المهري).
٦- فنجان من الحمص المطحون + فنجان سمن بلدى.

الطريقة:

١- يؤخذ كوب الحلبة ويغلي فى الماء علي أن يبدل الماء عدة مرات ثم تهرس جيداً.
٢- يضاف العسل الأسود وباقي المقادير المذكورة بالوصفة.
٣- تعجن هذه المقادير بالعسل والحلبة علي نار هادئة.
٤- بعد أن تنعقد تماماً يضاف فنجان السمن البلدى.

الجرعة: تؤكل كالمربي علي الفطار والعشاء.

٣- وصفة الحدق: "وصفة مقويه للضعف وفتور الأعصاب ووهن الجسم

١) يؤخذ مقدار عشرين حبه من ثمر الحدق "نوع من شجر العبيثران" يؤخذ اللب وتكون الثمار ناضجة، ثم تقشر ويؤخذ اللب وينقع فى الماء "كالترمس" وكل يوم يبدل الماء حتى تنتهي المرارة، ثم يطرح "يفرد" علي لوح خشب ليجف ومتروكاً بالشمس لمدة يوم.
٢) يخلط بكيلو دقيق قمح بلدى دون غربله أي بالنخالة.
٣) يعجن فى ٢ كيلو عسل وربع كيلو سمن بلدي.

الجرعة: نصف كوب منه يؤكل كالحلوى علي الريق يومياً.

أعشاب ونباتات طبيه وصفات شعبية للقوة الجنسية (*)

١- منقوع الحمص مع شرب ماؤه مع قليل من العسل وأكله نيئاً أعاد الشهوة حتى بعد اليأس.

٢- صبغة قشور الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الرجل

طريقة عمل الصبغة هي:

- ١٢٥سم٣ من الكحول الأبيض "السبرتو".
- ٢٠ جرام قشور الجوز الأخضر - توضع فى زجاجة محكمة القفل لمدة أسبوعين بالشمس مع خضها يومياً ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال.

الجرعة: ٥ نقط من الصبغة علي مقدار من السكر فى الماء أو ٥ نقط فى فنجان صغير من الماء مساء لمدة شهور.

٣- أوقيه لبان دكر + رطل عسل نحل ويوضع المزيج علي نار هادئة حتى يغلي العسل ويذوب اللبان.

الجرعة: يشرب علي الريق فى الصباح "فنجان" وأخر بالمساء عند النوم.

٤- شرب كأس من عسل النحل وأكل ٢٠ حبة من اللوز + ١٠٠ حبة من الصنوبر.

الجرعة: هذه الكمية تكرر لمدة ثلاثة أيام عند النوم.

٥- كمية من الحمص تنقع فى ماء الجرجير حتى ينفش، ويجفف ويغلي بسمن بلدي علي نار هادئة - يؤخذ منه ٥ أجزاء من الحمص وبذر الجرجير وحب الصنوبر وتجمع وتطحن ثم تنخل وتعجن فى عسل النحل ثم يضاف القرفة "دار صيني" + قرنفل + مستكه من كل واحد جزء ثم يخلط خلطاً جيداً.

الجرعة: يشرب منه "جزئين أي ملعقتين بالماء الساخن عند اللزوم.

٦- وصفه مربي الجزر لتقوية الجماع ومعالجة الضعف الجنسي - راجع الفصل الأول - بالجزر "الأعشاب" بالباب الأول.

٧- بذور الكرفس يدق أو يطحن ثم ينخل ويخلط مع سكر نبات ثم يمزج الجميع فى سمن بقري - يشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية "مقدار كوب".

٨- مقدار وزن درهم من القرنفل ثم يطحن ناعماً ويوضع فى الحليب.

الجرعة: يشرب علي الريق صباحاً فإنه جيد لزيادة قوى الرجل الجنسية.

(*) للطبيب العلامة: داؤد الانطاكي. تذكرته للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية للدكتور: سامي محمود.

وصفات شعبيه للدهان

ولتقوية الجماع وعلاج الضعف الجنسي(*)

١- يسحق الخردل ويذاب أو يخلط فى أي زيت تراه من زيوت الطعام.

الجرعة: يدهن به القضيب والعانة "المنطقة التي فوق القضيب" فإنه يقوى الانتصاب ويعالج الضعف الجنسي.

٢- يؤخذ بصلة وتشق إلى أربعة وتوضع فى إناء وينثر عليها درهم من العفص مسحوق وتغمر بزيت الياسمين وتترك أسبوع.

الجرعة: عند الجماع يدهن القضيب أو قبلها يكون أفضل.

٣- يؤخذ بذور الكرات مقدار ملعقة + ملعقة من الفلفل ويطحنا وينخلان ثم يعجنان بعسل النحل ويدهن به القضيب فإنه نافع جداً.

٤- مرارة الدجاجة يضاف لها قليل من الزنجبيل المسحوق ويدهن به القضيب قبل الجماع.

أو يضاف عسل النحل إلى مرارة الدجاجة ويدهن به القضيب قبل الجماع.

١- شرب لبن النوق "الجمال" المحلي بعسل النحل والمداومة عليه يقوى الجنس ويزيد القوى.

٢- كمية من بذور الكتان تحمص قليلا ثم تطحن وتعجن بعسل النحل مع قليل من الفلفل ويؤكل منه يساعد علي زيادة القوة الجنسية.

٣- لحم الضأن كمية معينة مع البصل ويقلي بدهنه ويضاف له مقدار من القرفة ثم يطبخ جيداً حتى ينضج ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية.

٤- ماء البصل المعصور + ماء الجرجير مع السمن والعسل الكل أجزاء متساوية ثم تخلط جميعاً وتوضع علي نار هادئة + مطحون من القرنفل مقدار درهم لرائحة البصل إلى أن تنتهي رغوه البصل ثم يعبأ فى إناء زجاجي.

الجرعة: يشرب منه أوقيتين كل يوم "عدد ٢ أوقيه كل يوم".

٤- أكل التمر: والبلح غني جداً بالفوسفور وهو يدخل فى تركيب العظام والأسنان وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية.

- ضرورى جداً لكل من يعمل بأعمال الفكر والذهن.
- حيوى لمن أصيب بالانهاك الجنسي نتيجة الاندفاع والتهور فى الممارسة الجنسية والمغالاة فيها فهو لاستعادة النشاط والقوة الجنسية.
- راجع: الفصل الثاني التمر والعجوة. بالباب الأول
- الدرهم = ٣,١٢ جرام.

(*) الطبيب العلامة: داؤد الأنطاكي: مرجع سبق ذكره.

سوء التغذية والنحافة(*)

التغذية: يجب أن تشمل التغذية السليمة فى اليوم الواحد علي:

١- الحليب أو الجبنه - عصير برتقال أو عصير طماطم - سلطة خضار مرة واحدة فى اليوم - خضار طازج وبطاطس أو شوربه - بيضه واحدة أو أربع بيضات فى الأسبوع - كمية من الزبد - بجانب تناول الخبز الأسمر.

النحافة: تنشأ عن عامل وراثي أو الإصابة بأمراض معينة أو عوامل نفسيه وتراكم الهموم والقلق المستمر تدفع الجسم لضعف الشهيه وضمور الجسم ونحافته.

- إليك الوصفات الشعبية التي تعالج سوء التغذية والنحافة:

١- الوصفة الأولي: أكل التين كفطور مع الينسون لمدة أربعين يوم.

٢- الوصفة الثانية:

أ- توضع كمية من الحلبة فى الماء وتغلي علي النار أربع - إلى خمس مرات وكل مرة بماء جديد.

ب- ثم تسحق ناعماً ويضاف إلى وزنها دقيق الحنطة الناعم بنسبة ١:١ مثلاً، وتطبخ بلبن الأبقار "لبن بقري" حتى يصير حساء "شوربه".

جـ- يضاف عسل النحل أو سكر مقدار كافي للتحلية ثم يحرك قليلاً أو التقليب المستمر ثم يترك ليبرد أو ساخناً عند تناوله فإنه يزيد الوزن.

٣- الوصفة الثالثة:

ثمار العرعر مستحلب أو مطبوخة لتقوية الجسم وضعف الشهية.

طريقة العمل: ملعقة صغيرة من ثمار العرعر المهروسة إلى كوب صغير ماء مغلي بمعدل ٣ مرات فى اليوم كشراب.

- تطبخ كمية من ثمار العرعر الطازجة بأربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طريه كالعجين - ويتناول منها ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين فى اليوم "ثمار العرعر هي: من أشجار السرو".

٤- الوصفة الرابعة لعلاج سوء التغذية والنحافة:

أ- ثمار البلوط "كقهوة" بعد مزجها بالكاكاو والخالي من الدهن لمعالجة الضعف العلم وكذلك ضعف الأعصاب.

طريقة العمل: تؤخذ الثمار ثم تقشر ثم تجفف جيداً فى الشمس وتحمص بالفرن كالبن إلى أن يصبح لونها أشقر ثم تطحن وتستعمل كالقهوة بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي.

- أما الكاكاو يعمل منه مسحوق من الثمار الجافة ويمزج بمسحوق الكاكاو الخالي من الدهن ثم يضاف إليه قليل من دقيق الحنطه إلى الماء المغلي أو يضاف إليه ثمار البلوط المطحونة ويتناول منه بمعدل ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين باليوم.

(*) كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب. للدكتور: سامي محمود.

الفصل الخامس

١- أمراض الروماتيزم والنقرس

١- عسل النحل لعلاج الروماتيزم المفصلي(*)

فى حالات : تقلص العضلات بالساق – القدم – الظهر – وخاصة فى حالة الصعوبة فى الحركة مع الألم الشديد "مكان التوتر العضلي".

الجرعة: ٢ ملعقة صغيرة من عسل النحل مع كل وجبة ويستمر علي العلاج بالعسل لفترة أخرى بعد الشفاء حتى لا تعاوده التشنجات العضلية مرة أخرى.

٢- لعلاج الآلام الروماتيزية والنقرس(*)

يتم غلي ٣٠ جرام من قشر التفاح فى حوالي لتر ماء لمدة ربع ساعة.

الجرعة : يتم شراب المغلي بمعدل ٤-٦ مرات "أكواب" يومياً.

٣ - لعلاج آلام الظهر(*)

الوصفة	المقادير
حبة البركة عسل نحل نقي	نصف كيلو جرام ١٥٠-٢٥٠ جرام عسل نحل نقي

تحمص حبة البركة ثم تطحن جيداً ثم تعجن فى عسل النحل وتعبأ فى إناء زجاجي.

الجرعة: يؤخذ من هذا المعجون مرتين باليوم:

مرة بعد الإفطار والعشاء بحوالي ساعة لمدة عشرة أيام.

ملحوظة: يفيد الزيت الدافئ بدهانه علي المنطقة التي بها ألم بالظهر لعلاج تشنجات العضلات أو الالتواءات الحادة بآلام الظهر فلا مانع من الدهان لفترة العلاج بحبة البركة والعسل.

٤- لعلاج الآلام الروماتيزميه بالمفاصل

الوصفة	المقادير
١- حبة البركة	١٠ جرام
٢- صبراً شقرا	١٥ جرام
٣- زنجبيل	٥ جرام
٤- هندى شعيرى	٥ جرام
٥- حب الرشاد	١٠ جرام
٦- عسل	٣٠٠ جرام

(*) من كنوز الطب الشخصي: د/ أيمن الحسيني.

يتم خلط هذه المقادير بعد طحنها جيداً، وتمزج فى حوالي ٣٠٠ جرام عسل نحل نقي ويعبأ فى أناء زجاجي.
الجرعة: ملعقة مزيج صغيرة علي الريق صباحاً وملعقة قبل العشاء لمدة ١٠ أيام .

٥- لعلاج الآلام الروماتيزميه بالمفاصل:

الوصفة	المقادير
حبة البركة	٢٠ جرام
سملكي	١٠ جرام
شمر	٥٠ جرام
قرنفل	١٠ جرام
حصالبان (إكايل الجبل)	٢٠ جرام
ملح الطرط	١٠ جرام
زنجبيل	١٠ جرام
محلب	١٠ جرام
بذر حرمل	١٠ جرام
حب لوز	١٠ حبات
عسل نحل نقي	٨٠٠/١٠٠٠ جرام عسل نحل عادي

يتم طحن هذه المقادير جميعها، وتخلط جيداً، ويعجن هذا المسحوق فى كمية عسل النحل، ثم يعبأ فى أناء زجاجي.
الجرعة: يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقة بعد الإفطار، وملعقة بعد العشاء بحوالي ساعة لمدة ١٠ "عشرة أيام"

- تغلي قشور وأوراق الصفصاف وروق اللحاح وبذور الجرجير والعرقسوس والكرفس والكراوية والبقدونس والسنائير والكافور لعلاج الروماتيزم والتهاب الفقرات القطنية والعنقية والظهرية "الغضاريف".

٦- وصفة لعلاج الروماتيزم (*)
الوصفة: يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم (وذلك بتقطيع بصلة كبيرة فى أناء به ماء، ويغلي ويقرب المكان – المصاب فوق الإناء مبتعداً ليتلقي بخار البصل مع زيت الزيتون – ثم التدليك).

(*) العلاج بالأعشاب: تأليف الكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبد العزيز.
- تذكرة أولي الألباب: للشيخ داؤد الأنطاكي.
- من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف.

الجرعة: فى الصباح تؤخذ ملعقة زعتر مجفف معجونة ومطحونة فى فنجان عسل نحل ولمدة أسبوع دون إنقطاع.
ملحوظة: وصفات أخرى

١- زيت الشيح كدهان يذهب أوجاع الظهر والساقين.
٢- يطحن الزعتر ويخلط بالعسل ويدهن به علي المفاصل فإنه يزيل الألم، ويشرب منه نافع لعلاج ألام الوركين والظهر.
٣- يشرب العسل مع زيت حبة البركة فإنه يزيل وجع الظهر والمفاصل.
٤- عصارة البصل ومسحوق الحلبة ونبات السذب وأوراق النبق تخلط بمقادير متساوية وتدلك المفاصل المصابة بالروماتيزم.

٧- عسل النحل لعلاج الروماتيزم(*)

الوصفة والعلاج:

١- يشرب العسل مذاباً مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة فى كوب ماء دافئ.
٢- مع دهن مكان الألم بزيت حبة البركة + زيت الكافور + زيت الزيتون وبصل بمقادير متساوية، وذلك قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط.
٣- لسع النحل يقضي علي الروماتيزم تماماً فى مكان الألم مع دهن مكان الألم مع دهن مكان اللسعة بالعسل "سم النحل يحتوى علي العناصر المعدنية من أهمها الفوسفات والماغنسيوم والنحاس والكبريت والكالسيوم الذي يرجع لهم الخاصية العلاجية لسم النحل".

٨- نوى البلح وزيت نوى البلح لعلاج الروماتيزم والنقرس(-)

اعتقد العرب قديماً بأن نوى البلح المحمص كبديل للقهوة، ومطحون نوى البلح المحمص يتناول شراباً ويفيد فى علاج الأتي:-

- نوى البلح له تأثير مفيد لهرمونات الأنوثة ويساعد علي النمو
- علاج الروماتيزم وآلام المفاصل "والنقرس"(*)
- زيت النوى يستخدم كدهان مكان ألام المفاصل والروماتيزم.
- وكان اعتقاد العرب قديماً هو الصواب والمفيد فى مثل هذه الوصفة من العلاج فالاعتقاد بالدواء نصف الشفاء والله الشافي.

(-) النقرس: داء معروف يأخذ فى الرجل، وورم يحدث فى مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين.

(*) تذكرة داؤد الانطاكي مرجع سبق ذكره.

- زهر الحناء أو ماء الحناء بعد غليه يخلط بالسمن الحيواني وزيت الورد يزيـل آلام المفاصل كدهان مع تدليكه.
- ورق التوت وعيدانه إذا طبخت فى ماء مع التين وشرب ماؤها يزيل آلام الظـهر المزمنة.
- تطبخ ورق اللبلاب فى أي زيت ثم تدهن به فإنه يزيل آلام المفاصل.

تابع أمراض الروماتيزم والعظام والعضلات والأطراف(*)

١- لبخة الحلبة لمعالجة الآلام العضلية والروماتيزميه.

طريقة عمل لبخة الحلبة:-

- توضع كمية من مسحوق الحلبة فى وعاء به كمية من الماء وتقلب حتـى يصبـح كالعجين الرخو.
- ينقل هذا العجين فى وعاء أخر أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن إلى درجـة الغليان تصل إلي ثلثي ارتفاع إناء المزيج.
- يستمر فى التحريك والتقليب لمدة عشر دقائق حتى يتحول لونها إلي اللون الغـامق كالعجين المرن.
- تستخدم بفردها ساخنة عن المكان المصاب ثم تغطي بقطعة من القمـاش وتجـدد مراراً (عدة مرات فى اليوم الواحد).

٢- يشرب مغلي أوراق اللبلاب لمعالجة الروماتيزم وذلك بغلي ١-٢ جـرام لكـل فنجان من الماء - يحذر من تجاوز هذا المقدار ويشرب منه ١-٢ فنجان فى اليوم.

٣- عصير الجرجير، وذلك بهرس الجرجير وعصره، ويؤخذ منه ملعقة كبـيرة ١-٣ مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

٤- يستخدم زيت الكراوية للتدليك الموضعي فى تسكين آلام الرومـاتيزم المفصلـي والعضلي.

طريقة عمل زيت الكراوية هي:

- كمية من بذور الكراويه توضع فى ضعفها من زيت الزيتون مع جزء مساوى لها من الكحول الأبيض (السبرتو) ثم يغلي هذا المزيج إلى أن يتبخر منه الكحول ثم يصفـي ويعبأ.
- يدلك موضع الألم بهذا الزيت ثم يغطي بضماد واقئ "قطعة قماش صوف".

٥- زيت أزهار الاقحوان - طريق عمل زيت الاقحوان هي:

- كمية من أزهار الاقحوان الصفراء وتغمر ما يكفي لها من زيت الزيتون فى زجاجـة محكمة القفل.

(*) الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: الدكتور سامي محمود.

- توضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً وتصفي بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش الأبيض.
- تدلك به المفاصل المصابة بالروماتيزم.

٦- عصير الخيار مع شربه بكثرة يساعد فى سرعة إفراز الحامض البولي مما يجعله ذو فائدة كبيرة للمصابين بالروماتيزم.

٧- وصفه لمعالجة الروماتيزم المفصلي الذي يصيب الركبة:-

١- يمزج لب الخيار "قلب الخيار مع الحلبة والخل بمقادير متساوية.
٢- يدق أو يهرس الجميع مع طحن الحلبة ثم يعجن المزيج بزيت الزيتون ويوضع علي النار "نار هادئة جداً".
٣- يوضع فيه ثوم مهروس وملح ويقلب جيداً حتى يتكون المخلوط كالمرهم من هذا الخليط.

العلاج:

- يدهن المفصل المصاب ويوضع فوق الدهان قشر الخيار ثم يلف بقطعة من القماش بالليل حتى الصباح مع تكرارها حتى يختفى الألم بمفصل الركبة.

٨- مغلي جذور النجيل النظيفة تماماً بمعدل ١٥ جرام من الجذور اليابسة تماماً فى نصف لتر ماء يغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب منه مقدار ٤ فنجان باليوم.

٩- تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بأزهار البابونج بعد تسخينها فوق الموقد علي نار هادئة مع تقليبها وهي بالإناء حتى تسخن تماماً.

- توضع هذه الوسائد فوق موضع آلام الروماتيزم فإنها تسكن الألم بأمر الله تعالي.

١٠- مغلي العرقسوس بمعدل معلقة صغيرة لكل فنجان ماء علي درجة الغليان، ويشرب وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم.

١١- توضع شرائح البصل الساخنة فوق مكان التهاب الأوتار بالعضلات وتثبت وتغير كل ١٢ ساعة فإنها تساعد علي إزالة التهاب أوتار العضلات.

راجع أهمية عمل لبخة البصل لعلاج برودة المقدمين.

١٢- مقدارين من زيت الكافور مع فص ثوم مهروس جيداً وناعم ويخلطا ثم يدهن مكان الألم كمرهم فإنه يسكن آلام الروماتيزم والظهر "العمود الفقري"

تابع أمراض الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل(*)

أولا: الروماتيزم

الوصفة: مقدار ملعقة من عرق جناح (يباع عند العطار)
القرفة - الزنجبيل - المحلب - حبة البركة - إكليل الجبل "حصا لبان"
كل هذه المقادير مقدار ملعقة وتخلط فى كيلو عسل
الجرعة: ملعقة منه بعد الأكل يومياً.

ثانياً: لأورام المفاصل:

مقدار ملعقة صغيرة من زهرة البنفسج + ملعقة صغيرة من عرق الحلاوة وتوضع فى كوب ماء ساخن مغلي ويغطي لمدة ربع ساعة ثم يصفي ويشرب وتكرر كل يوم فإنه مفيد جداً.

ثالثاً: عرق النسا:

زيت الزعتر + زيت حبة البركة + زيت جوزة الطيب ويخلط ويدلك به مساءاً قبل النوم.

رابعاً: لأوجاع الجنب(*)

١- فنجان مطحون من حبة البركة + ملعقة من المستكي التركي + ملعقة صغيرة من الكثيراء + ملعقة كبيرة البابونج ويطحن كل ذلك سوياً ويعجن فى عسل ويؤكل منه ملعقة صباحاً ومساءاً.
٢- مقداره جرام من عود القسط وتشرب بعسل يومياً - "مجرب".

خامساً: العمود الفقرى

مقدار ملعقة لكل من:
قرفة + حبة البركة + محلب + شعير + عرق جناح ثم يطحن جميعاً.
الجرعة: ملعقة صغيرة سفوف من ذلك المخلوط يومياً قبل النوم مع شربها بالماء. مع دهان الظهر بدهن السذاب مع التدليك.

سادساً: النقرس:

١- زيت السمسم دهان صباحاً ومساءاً مع الإكثار من أكل الدباء (القرع - اليقطين) مطبوخاً بالعسل.

(*) الخلاصة فى التداوي بالأعشاب: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٢- زيت الصندل ويخلط بالرجله المطحونه ثم يدهن به مكان النقرس - مع أخذ منه ملعقة صغيرة شراب يومياً.
٣- كوب شعير مطحون + عصير قرنبيط "زهرة" وذلك بتقطيع قرنبيطه ودقها جيداً ثم وضعها فى قطعة قماش وعصرها بقوة ثم يضاف لها فنجان عسل + ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- توضع ذلك مساءاً علي مكان الألم مع التدفئة حتى الصباح.

سابعاً: التهاب المفاصل
١- زيت الكافور "عند العطار" الدهان به مكان الألم مع أكل الفجل مفيد جداً.

ثامناً: التهاب الأوتار
١- كمدات مغلي الهندباء البرى مع ورق الكافور.
٢- عشر نقط من زيت حبة البركة ثم يتبعها شرب كوب عصير جزر مع التدليك بزيت حبة البركة مكان الألم.
٣- تؤخذ حلبة ناعمة وتعجن فى خل وتوضع لبخة من الماء للصباح - راجع طريق عمل اللبخة - للدكتور سامي محمود.

٢- أمراض الجهاز العصبي والليمفاوي:-
(الصداع - الأرق - الأعصاب النفسية)

١- عسل النحل لعلاج الأرق (قلة النوم)(*)
الوصفة والمقادير:
فنجان عسل نحل يضاف له ٣ ملاعق صغيرة خل التفاح ويحفظ فى وعاء زجاجي.

الجرعة والعلاج:
٢ ملعقة قبل النوم فى أيام ليالي الأرق إذا لم يأتي النوم كرر ٢ ملعقة أخرى.

ملحوظة:
مع مراعاة الأتي والأهم لأنه شفاء الصدور وراحة النفوس وطب القلوب والإكثار من قراءة القرآن الكريم:
١- قراءة سورة الفاتحة ثلاثة مرات عند النوم.
٢- قراءة سورة الأخلاص ثلاث مرات.

(*) (من كنوز الطب الشعبي) الدكتور أيمن الحسيني.

٣- قراءة سورة الفلق ثلاث مرات عند وضع رأسك علي محذة النوم.
٤- قراءة سورة الناس ثلاث مرات.
٥- آيه الكرسي من سورة البقرة الآية رقم ٢٥٥.
٦- التسبيح الكثير (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).
الله وأكبر - سبحان ربك العظيم- سبحان ربك الأعلي
٧- النوم علي الجانب الأيمن وتقرأ بسرك إلي أن يأتيك النوم جرب وسوف تلقي النوم الهادئ المريح

ويقول حكيم ثلاثة لو تحقق فعلهم للإنسان ذهب الأرق ونام نوماً هادئاً هم: ١- رأس خال من الهموم
٢- معده غير مملوءه بالطعام
٣- رجل دافئة عند النوم.

مع مراعاة الأتي:
١- المعدة الممتلئة بالطعام لا يأتي معها النوم بسهولة.
٢-تناول كوب لبن دافئ قبل ذهابك للفراش قد يساعدك علي النوم.
٣- لا تتناول منبهات قرب موعد النوم كالقهوة أو الشاي أو المياه الغازية، ولا تتناول كميات كبيرة من السوائل.
٤-عمل حمام "دش"ماء دافئ يساعد علي الاسترخاء والرغبة في النوم.
٥-قراءة أي كتاب قبل النوم ولو جزء بسيط من أي كتاب لا يتعلق بالعمل.
٦-واخيراً لا شك أنا الجنس في المساء يساعد علي الاسترخاء والنوم الهادئ مادامت هناك رغبة للجماع.

للضيق والقلق(*)
١- مغلي ورق شجر الليمون مريح جداً كشراب بأي وقت.
٢- يتم استنشاق بخور العود "مجرب".
٣- الاستحمام في حمام بخار الكافور يشرح الصدر ويريح للغاية.
٤- مقدار متساو من لسان الثور "نبات" والزعفران والمستكى ويشرب كالشاي يومياً بنفس طريقة عمل الشاي "مجرب"
٥- مقدار من بذور الكتان والعرقسوس يتم طحنهما جيداً وناعماً ويتم عجنها في السمن ويقدم بالفطور لمن يعاني من الضيق النفسي لمدة ثلاثة أيام متتالية

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني: مرجع سبق ذكره.
- الخلاصة فى التداوى بالأعشاب: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٦- أكل التفاح بكثرة أو شراب عصيرة يساعد في مقاومة الهياج العصبي والضيق النفسي

٧- تناول يومياً ولمدة طويلة - رأسين من الكرفس، أو مقدار مماثل من السيقان والأوراق فإنه يعيد التوازن النفسي ويبعث الشعور بالراحة.

٨- أسباب الأرق "قلة النوم" هي(*)

١- التفكير الكثير ٢-عسر الهضم ولذلك ننصح بعدم النوم قبل أن يمضي علي تناول العشاء ساعتين علي الأقل

٣-تناول الأشربه المنبهة مثل الشاي والقهوة يؤدي إلي الأرق.

٤-الجوع سبب قوي للأرق خاصة عند الأطفال وضعاف البنيه.

٥-البرد سببا للأرق لذلك يجب التدفئة- لقول الحكيم سابقاً

٦-الأمساك وكسل الكبد فيجب علاجهما.

٧-تناول البصل ليلاً يساعد علي النوم.

٨-شراب كوب من الحليب وقطعة من البسكويت يساعد علي النوم.

الوصفات الشعبية المجربة التى تعالج الأرق:-

١- مسح بقطعة من القطن بغمسها في مزيج من الخل والماء علي الجبهة والصدغين لعلاج الأرق.

٢- صبغة الشوفان كنوم: ينقع الشوفان الغض قبل الجفاف وتكون الحبوب مهرسه فى الكحول "السبرتو الأبيض" فى إناء محكم القفل لمدة أسبوعين ثم يصفي ويعبأ.

الجرعة: هي ٢٠ نقطة من صبغة الشوفان فى قليل من الماء الساخن عند النوم.

٣- الوصفة المقدمة لعلاج الأرق :

الوصفة: مستحلب أوراق وأزهار البنفسج العطري ساخناً لعمل حمامات للقدمين عند النوم لمعالجة الأرق.

المقادير: ٥٠ جرام من أوراق وأزهار البنفسج العطري مضافين علي نصف لتر ماء ساخن يغلي فيه "المستحلب من البنفسج" حتى يبرد وتتحملها القدمين عند استعماله ثم يترك لمدة ١٢ ساعة ثم يستعمل قبل النوم "فالمعروف جيداً أن تدفئه القدمين تساعد علي النوم".

ملاحظة: راجع الأمراض الجلدية بالفصل الثالث الوصفة رقم ١٥ لتورم الأصابع بالشتاء "بالباب الثاني".

(*) الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب: للدكتور/ سامي محمود

راجع الفصل الثاني – بهذا الباب علاج دوالي الساقين وبرودة القدمين الوصفـــة رقـــم (١).

- راجع الوصفات السابقة لعلاج الأرق والضيق

الإجهـــاد:

أكل الثوم يفيد في تنشيط الجسم بعد تعرضه للإجهاد ثم يتنـــاول بعـد ذلـك ٢ ملعقة من عسل النحل ولإزالة رائحة الثوم الكريهة مع تناول بعض من حبات القرنفل أو الكرفس الأخضر والبقدونس أيهما متاح – والعسل يعطي الطاقة اللازمة للجسم.

الوصفة: ٢- مستحلب النعناع يكسب الجسم المجهد النشاط والحيوية

الجرعة: بمعدل ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان ماء ساخن مغلي -بمعـدل ٢-٣ مرات باليوم. كما يمكن مزجه بإضافة الحليب له.

الوصفة: ٣- خل التفاح لعمل حمام خلي لعلاج الإجهاد.

الجرعة: ملعقة صغيرة من خل التفاح لكل نصف كوب ماء ساخن يتم أخذ حفنـــة بـــاليد ويدلك الجسم من الكتفين والأطراف السفلي وكل أجزاء لجسم مع مراعاة عـدم استعمال فوطة لتنشيفه بل يستمر التدليك براحة اليد

الوصفة رقم ٤- يؤخذ ٧ جم بردقوش + ٨ جم نعناع + ١٥ جم ميريميـــة (ميراميـــة) علي كوب ماء ساخن مغلي ثم يترك لمدة ربع ساعة ثم يصفي ويحلي بالعسل ويشـــرب فإنه يعالج الاكتئاب وينشر الراحة والسعادة والاستقرار.

لعلاج الصداع(*) :

١- ماء النعناع إذا طبخ بالسكر كان شراباً قاطعاً لأنواع الصداع
٢- شرب الينسون يزيل الصداع خاصة الصداع النصفي
٣- شراب ماء الحرمل بعد غليه يذهب الصداع
٤- ماء الورد يسكن الصداع الحار شماً ورشاً علي الرأس
٥- يسحق الزعفران ويخلط مع الخل ثم يدلك به الجبهة فإنه يذهب الصداع بـــأمر الله تعالي
٦- مغلي الرجلة ويؤخذ ماؤها لعمل كمدات مكان الصداع فإنها تسكنه
٧- استنشاق ماء البحر أثناء غليه مفيداً للصداع

(*) الدكتور/ سامي محمود. مرجع سبق ذكره.
- أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.
- تذكرة داؤد الانطاكي. مرجع سبق ذكره.

٨- مسحوق الصندل يعجن بماء الورد وقليل من زيت الكافور ويدلك بهم مكان الصداع فإنه يساعد علي إزالته ومسكن الصداع فوراً بأمر الله "مجرب"
٩- استنشاق بخور العود والدهان بزيته مكان الصداع يزيله مباشرة بأمر الله "مجرب"
١٠- حمام للقدمين بالماء المضاف إليه قطرات من الخل مع تجنب الإمساك جيد لعلاج الصداع مع شرب إكليل الجبل ولسان الثور - كالشاي يعالج الصداع - معني اكليل الجبل (حصا لبان).
١١- لعلاج الشقيقة: كمدات دافئة من الزعفران الساخن بوضعها علي الجهة التي فيها الصداع النصفي لمدة ساعة

معني الشقيقة (هو الصداع النصفي)

١٢- مقدار من الزعفران والعفص متساويين فى الكمية بما يكفي وضعه لبخه علي مكان الصداع النصفي وتوضع مساءاً حتى الصباح.

- يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبه الخنشار "السرخس الذكر" بلا غسيل حتى تتشبع ثم توضع فى جورب وتوضع بعد التصفية علي الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ بالثلاجة ويكرر ذلك حتى تزول الشقيقة.

١٣- يقطر بالأذن المجاورة للشقيقة بزيت حبة البركة مع التدليك لمؤخرة لرأس جهة الألم بزيت +حبة البركة مع شربها كالشاي.

وصفه الصداع المزمن والمتكرر: (*)

الوصفة والمقادير:

١- يوضع مزيج متساوين خل التفاح والماء في إناء علي النار إلي أن يغلي ويتصاعد منه البخار.
٢- يتم استنشاق الأبخرة الناتجة المتطايرة فيخفف من شدة الألم.
٣- يمكن وضع ضمادة سميكة علي الجبهة مبللة بمزيج من ثلثة خل تفاح والثلثان ماء

٢-حبة البركة لعلاج الصداع(*)

الوصفة والمقادير:- (كوب حبة البركة مطحون+ نصف كوب قرنفل مطحون+ نصف كوب ينسون)

١- يؤخذ كوب حبة البركة مطحونة + نصف كوب القرنفل الناعم+ كوب ناعم من الينسون.

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٢-تخلط هذه المقادير جيداً ويؤخذ علي هيئة سفوف "مسحوقه ناعمة)
الجرعة: ملعقة علي الريق قبل الأفطار وأخري قبل العشاء مع تناول كوب من الماء بعدها لسهولة بلعها أو تناول كوب زبادي بعدها لسهولة البلع.

- إذا خلط الكافور مع ماء الخس فإنه نافع جداً إذا شربه المصاب بالصداع ولأجاوع الرأس كما أن هذا الخليط يجلب النوم.

٣- زيت الثوم:(*)
الوصفة:
١- يتم دهان أماكن الصداع بزيت الثوم فإنه يزيله
٢ءيتم دهان أماكن الصداع بزيت الثوم مع أخذ فص مقطع بقليل من الماء فإنه يقضي علي أسباب الصداع إذا كان سببه من المعدة.

٤- مغلي البصل:
الوصفة:
أ- يغلي مبشور البصل مع مطحون القرنفل ويتم عجنهما في زيت الزيتون
ب- يترك حتى يبرد ثم يصفي، ثم يأخذ الناتج المصفي ويدلك به مكان الصداع.
جـ- شراب ملعقة من الناتج المذكور قبل النوم يساعد علي تقوية الأعصاب.
٥- الراوند يفيد في علاج الصداع النصفي كشراب بمعدل نصف ملعقة علي نصف كوب ماء مع الأكل أو بعده مباشرة(*)

لعلاج الدوخة والأغماء(*)
١- الوصفه: ملعقة خل التفاح في كوب ماء مع كل وجبة تعالج الدوخة
تنبيه: نتائج العلاج لا تظهر إلا بعد أسبوع أو أكثر من تناول العلاج وتدوم فاعليته لمدة طويلة

٢- البصل لعلاج الدوخة:
أ- تحشى بصلة بالكزبره وتشوى بالفرن بقشرها، ثم يسد مكان الفتحة "بقطعة من الجزر" للبصلة التي توضع الفرن.
ب- تؤكل في ساندوتش مع جبنة بيضاء أو زبده "مجربه".

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.
- د/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.
- د/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

٣- عجة الثوم:
الوصفة: العجة معروفة لدينا جميعاً وبزيت الزيتون ولكن بدل البصل يكون الثوم المدقوق ويحمر بزيت الزيتون مع الملح والبهارات مع جميع محتويات العجة المعروفة.
الجرعة: تؤكل يومياً لمدة ثلاثة أيام متتالية دون إنقطاع فإنها تقضي على الدوخة تماماً.

٤- المغمى عليه: يشم الخل ويرش على وجهه بالماء البارد أو شم الكولونيا أو الكحول أو شم البصل.

علاج للاضطرابات العصبية وضعف الأعصاب (*)
١- شرب الهندباء البرية كالشاي صباحاً ومساءً مع الإكثار من أكل وتناول نخاع العظام مفيد جداً لذلك.
٢- مضغ لبان الدكر (الشحري - الكندر) يهدئ الأعصاب.
٣- سف ملعقة من حب الرشاد المطحون على الريق يومياً "مجرب" للأعصاب.
لتقوية الذاكرة(*)
١-تنقع ملعقة من اللبان الدكر "الكندر" من المساء إلى الصباح في كوب ماء ويشرب على الريق محلى بالعسل "مجرب".
٢-فنجان نعناع + فنجان حبة البركة مطحونة + ملعقة كبيرة من خميرة بيرة + ملعقة صغيرة زنجبيل وتعجن في برطمان عسل، تؤخذ على الريق كل يوم ملعقة يتبعها شرب كوب حليب مغلي.
٣-يغلى القرنفل كالشاي ثم توضع عليه ٣ قطرات من العنبر ويشرب "مجرب".
٤-الإكثار من أكل التمور والمكسرات وشم العطور والزهور ينشط الذاكرة.
٥-شرب مغلى النعناع واللبان الدكر كالشاي يومياً "مجرب للأستاذ العلامة والصحفي الفهامة/ محمد عيسى داؤد).

لعلاج آلام الأعصاب(*)
الوصفة: يقطع فصي ثوم إلى أربع قطع ويبلع مع كوب لبن مغلي عليه قطرات من العنبر.
الجرعة: يؤخذ على الريق يومياً لمدة أسبوع فإنه يقوى العصاب ويهديها تماماً.

(*) أبو الفداء محمد عارف من كتاب الخلاصة في التداوي بالأعشاب
(-) أبو الفداء مرجع سبق ذكره.
- د/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

مغلي البابونج يشرب كالشاي ممتاز لهدوء الأعصاب:
الوصفة: ٥ نقط من زيت حبة البركة إلى فنجان من القهوة أوالشاي ويشرب بأي وقت يعمل على تهدئة الأعصاب والثبات النفسي. "مجربة علي يد الباحث".
الإكثار من تناول التمر للأطفال وللكبار يعمل على تهدئة الأعصاب مع كل صباح "مجربة علي يد الباحث".
الوصفة: يؤخذ أوراق النعناع وتسخن جيداً على النار ثم يوضع في كيس من الشاش بعد عملية تسخين الأوراق وتوضع على مكان الألم.

- شرب عصير التفاح وأكل التفاح يساعد على تسكين الألم العصبي.

الوصفة: بعض من روح النشادر (يوجد بالصيدليات) مع قليل من زيت الزيتون ويخلطان جيداً مع بعضهما ثم يدلك بهما مكان الألم العصبي فإنه يسكن الألم.

- الإكثار من تناول الخس يعمل على تهدئة الأعصاب. أو الحالة الشديد يتم فرم الخس أو تقطيعه وعصره وتصفيته ويشرب فالخس يتمتع بصفاته المهدئة للأعصاب من التعب والأرق.
- شراب عصير الثوم يفيد كعلاج مقو للدورة الدموية والأعصاب.
- ثماره شجره البلوط تؤخذ الثمار وتقشر ثم تجفف جيداً بالشمس وتحمص وتطحن كالقهوة وتعبأ في إناء زجاجي (عند التحميص يكون لونها أشقر).

الجرعة: ملعقة صغيرة من هذا المسحوق إلى كوب ماء ثم يغلى ثم يشرب بعد ذلك.

- الإكثار من تناول الخس والجزر والكرز والتمر وشرب الحليب الكثرة من المهدئات الممتازة للأعصاب وراحة المزاج.

التهاب الأوعية الليمفاوية (*) :
الوصفة: يتم عمل لبخة من بذور الحلبة لعلاج التهاب الأوعية الليمفاوية.

كيفية عمل لبخة الحلبة:
١- تطحن الحلبة جيداً ويضاف لها كمية من الماء وتقلب جيداً حتى يصبح المزيج كالمعجون الرخو.
٢- ينقل من هذا الإناء إلى إناء أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن غلي درجة الغليان، ويستمر في التقليب جيدا لمدة عشرة دقائق.
٣- يتم فردها على المكان المصاب ساخنة يتحملها الجسم أو الجلد ثم تغطى بقطعة من القماش وتجدد مرارا إلى أن يزول الألم والإلتهاب الليمفاوي وتربط بقطعة من الصوف مع تكرارها.
أكل التفاح وشراب عصير التفاح يفيد أيضاً في علاج الأوعية الليمفاوية.

(*) الدكتور/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

التهاب الغدد اليمفاوية

- لبخة بذور الكتان وطريقة عملها:
- عمل لبخة من بذور الكتان الساخنة (بذور الكتان مطحونة ناعمة جداً ثم تمزج بالماء الساخن حتى تصبح عجينة مرنة ثم تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق مكان الغدد الملتهبة وتغطى بقطعة أكبر من الأولى وتلف بقطعة من الصوف وتكرر إلى أن يزول الالتهاب.

وكذلك لبخة بذور الحلبة لعلاج الغدد الليمفاوية

الالتهاب السحائي وعلاجه

الوصفة:

١- يقطع البصل إلى شرائح مستديرة أو مفرومة وتسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر البصل) وتوضع فوق مؤخرة الرأس وتثبت بقطعة من قماش الكتان ثم تغير اللبخة كل ١٢ ساعة.

٢- أكل البصل والإكثار من تناوله يساعد على عدم نمو الميكروبات وتطهير الجسم والقضاء على الجراثيم.

التهاب الغدة النكفية(*)

الغدتان النكفيتان من أكبر الغدد اللعابيه - ويقعان أمام الأذن من الأسفل.

أعراضها:

١- ارتفاع بسيط فى درجة الحرارة.

٢- الم وتورم خلف الأذنين من ناحية واحدة أو الناحتين مما يصعب المضغ ويستمر الورم ١٠ أيام.

٣- نتيجة لالتهاب الغدة ا لنكفيه تحدث مضاعفات أهمها التهاب الخصية عند الرجال، والتهاب الثدى والمبيض عند السيدات.

طرق علاجها:

استعمال لبخة بذر الكتاب الساخنة بوضعها فوق مكان الغدة الدرقية "الورم" تساعد علي تسكين الألم والاسراع فى اختفاء الورم.

(*) الدكتور/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ محمد السيد أرناؤوط: الفوائد الغذائية والعلاجية لعسل النحل والغذاء الملكي.

طريقة عمل لبخة بذر الكتاب:

١- تطحن بذور الكتان وتمزج بالماء الساخن حتى تصبح عجينة مرنــه تفـرد بيـن طبقتين من الشاش ثم توضع بعد ذلك علي مكان الغدة وتثبت.

٢- زهر البابونـج بوضعها داخل أكياس صغيرة وتسخن فوق الموقد ثم توضع علـي مكان الغدة لتسكين الألم وسرعة الشفاء واختفاء الورم.

التهاب الغدة الدرقية

علاج الغدة الدرقية المصحوبة بجحوظ فى العين: باستخدام سم النحل وطريقة الحصـول عليه

١- تؤخذ النحلة بملقاط "يمسك بصدرها أو جناحيها" حيث تقوم النحلة بمحاولة اللـدغ، وتظهر نقطة من السم علي طرف الحمه، وتجمع علـي زجاجـة سـاعة أو ورق ترشيح أو تغمس طرف الحمأه فى أنبوبة اختبار بها ماء فقـط لأن السـم سـهل الذوبان فى الماء.

٢- فى ١٩٨٥ تم اكتشاف مادة جديدة بسم النحل تسمي "أدولين" هذه المادة تسـاعد علي تسكين الألم وهي اقوي من المورفين بعشر المرات – خافضة للحرارة "راجـع الفصل الأول بالباب الأول رقم ١٠٢ نبات الخردل".

لعلاج كثرة العرق:

١) شراب مكون من النارنج + العصفر + الخبيزة + عرقسوس + الكينا ويحلي بعسل النحل من الكل ملعقة صغيرة وتخلط كشراب مغلي.

٢) كثرة العرق ذات الرائحة الغير مستحبة: زهر الكامويل + أوراق الحناء والجـوز + قشر البلوط أو لحائه + الريحان وأوراق الورد + القرنفل وقشر الصندل والنارنج.

٣) لكثرة العرق يستعمل محلول الشبه فهو قابض يمنع العرض.

ملحوظة: الأطعمة المتوفر بها عنصر اليود: الأسماك – السردين – التونة – زيت السمك – اللبن – البيض – البقول للمساعد في تكوين هرمون الثيروكسـين الـذي تفرزه الغدة الدرقية – وهذا الهرمون ينظم احتراق الغذاء فى الجسم وينشـط الجهاز العصبي والعضلي وعسل النحل والغـذاء الملكـي والخمـيرة بـيرة والعسل الأسود من الأطعمة المساعدة لهذا.

الفصل السادس

الجديد.. في العلوم وطب الأعشاب

الأبحاث العلمية

فى هذا الفصل أهم النصائح الطبية لعلماء الطب بالعالم لتناول والإكثار من التغذية لبعض النباتات والأعشاب الطبية وثمار الفواكه المختلفة لمقاومة وعلاج الأمراض المختلفة وتجارب بحثية علي نباتات طبية كثيرة وقد نجح العلماء المصريين فى مراكز البحوث الزراعية ومراكز البحوث الأخرى العالمية عام ٢٠٠٣ فى استخلاص مركبات طبيعية ومواد فعالة تماثل الهرمونات الداخلية بجسم الإنسان المقاومة للأمراض التي يتعرض لها الإنسان وهذه المركبات الفعالة للأمراض التى يتعرض لها الإنسان وهذه المركبات الفعالة من نباتات أثبتت ملائمتها للبيئة المصرية كما أكدت مراكز البحوث بذلك وكان منها ما أطلقوا عليه:

١- نباتات لعلاج السكر والسرطان عام ٢٠٠٣.

أ- نبات بلسم الكمثرى.

ب- نبات بلسم التفاح

- حيث أجرى فريق البحث بتجاربهم علي استخلاص بعض المركبات الطبيعية من هذين النباتين والتي ثبتت: فاعليتها فى خفض نسبة السكر ومقاومة السرطان.
- ثم فصل واستخلاص مادة هلاميه لها تاثير مثبط للأورام السرطانية من خلال تجاربهم علي بعض الحيوانات مثل الفئران والتي أتت بنتائج مشجعه وكذلك خفض نسبة السكر فى الدم بنسبة ٧٥% لنباتي بلسم الكمثرى والتفاح.

مما يبشر بنتائج طبية فى استخدام هذه المركبات.

- لعلاج بعض الأورام السرطانية لمرضي السرطان.
- وكذا استخدامها فى خفض نسبة السكر فى الدم لمرض السكر.

٢) عن الفجل البلدي يشفي من العقم ١٩٩٧

أثبتت الأبحاث العلمية التى أجراها العلماء المصريون بأن نبات الفجل المصري به نسبة عالية من عنصر الزنك الذي يساعد علي الخصوبة حيث يعتبر عنصراً مهماً وأساسي في تكوين الحيوانات المنوية عند الرجل والبويضة عند المرأة.

وصفة العلاج:

- تناول الفجل بصفة يومية لمدة أربعة شهور ٢-٣ مرات يومياً مع تجنب السهر.

٣) العدس يقاوم السكتات الدماغية "جلطة بالمخ"

أكدت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية، ما أثبتته الدراسات الطبية السابقة أن العدس من الأطعمة الغنية بعنصر البوتاسيوم الذي يساعد فى الوقاية من السكتات الدماغية، وحالات ارتفاع ضغط الدم الشرياني – وهذا العنصر متوفر فى العدس – الحليب خالي الدسم البطاطا المشويه بقشرتها – عصائر الفاكهة – الخضار – البنجر – المشمس المجفف – لكن إدارة الأغذية والأدوية نصحت مرض الكلي باستشارة الطبيب المختص قبل تناول هذه الأطعمة.

٤) عن نبات الحنه مع القهوة لتلوين الشعر

ينصح خبراء التجميل والطب الشعبي باستعمال نبات الحنة مع إضافة بعض القهوة لتلوين الشعر يعطي الشعر ألواناً جذابه مثل:-

١ - القهوة-اللون الأسود ٢ - شيح البابونج-اللون البني

٣-الكركديه-اللون الأحمر ٤-قشر البصل-اللون الكستنائي.

٥- نبات الحندقوق لعلاج دوالي الساقين ١٩٩٧

عن نبات الحندقوق أكدت الأبحاث العلمية أن نبات الحندقوق **Mellilolasofficalis** يمنع ويعالج الآتي:

- العلاج:

١ - يمنع تجلط الدم في حالات التهاب وانسداد دوالي الساقين.

الوصفة:

١ - خرط أوراق النبات ويوضع لبخة علي أكبر مساحة من الدوالي، وذلك لمدة ١٢ ساعة.

٢ - يعيد للجلد طبيعته وطراوته ويمنع تجلط الدم.

- يوجد بوفرة بين زراعات البرسيم له زهرة صفراء وهو ذو رائحة زكية.

٦- أشواك أشجار التاكسوس **TAXUXS** - ١٩٩٧

أكدت أبحاث العلماء أن العقار النباتي التاكسوتير **Taxotere** أحسن علاج لسرطان الثدي، حيث أنه أعطي نتائج أفضل من العلاج بعقار التاكسول الإيدرياميسين.

عقار التاكسوتير تم استخلاصه من أشواك التاكسوس وهي منتشرة في الغابات بالولايات المتحدة الامريكية وفرنسا وحضرته-أحدي شركات الادوية العالمية ويستخدم بجرعات خاصة علي هيئة حقن فيقضي علي الخلايا الخبيثة والمنتشرة بالثدي ويوقف نشاطها.

- قد نجح علاج أورام الثدي بعقار التاكسوتير بنسبة تزيد عن ٦٠%.
- وقد قام معهد الأورام بمصر بعلاج كثير من الحالات بهذا العقار الجديد بالمجان ونجح ناجحاً كبيراً.

٧-الكركم لعلاج التهاب الكبد الوبائي ١٩٩٧

- ينصح العلماء المختصون بعلوم الطب بالآتي:-

١- تناول الكركم لعلاج مرض الالتهاب الكبد الوبائي (سى – C) فيروس. سى للأسباب التالية:

١- لإحتوائه علي مادة كركيومين هذه المادة تعمل علي تجديد وظائف الكبد، وحمايته من الأمراض التى تصيبه.

٢- لذا ينصح الباحثون في دراستهم عن التغذية والسرطان بأن علي مرضى السوطان أن يتعاطوا ما بين ٢٠٠٠-٤٠٠٠ ملليجرام يومياً من خلاصة "كركيومين"

٣- يحتوي الكركم علي السيلنيوم، ومادة كركيومين والفيتامينات Vit. D3-A (الفتيامينات أ.د٣).

٤- فقد أظهر الدراسات أن الكركم أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التلف الفيروسي لخلايا الكبد.

٨-نباتات تقضي علي الديدان المعوية والتخلص منها مثل

أ-ديدان الإسكارس ب-والدوده الشرطية النباتات الطبية هي:

١- الحنظل ٢-الثوم ٣-لب القرع ٤-الشمر

٥-المحلب ٦-الترمس ٧-الكزبرة ٨-التيليو ٩-السعد.

٩- دواء مصري لعلاج الكبد من نباتي

الخرشوف وشوك الجمل "شوكة الجمل" عام ١٩٩٨

تمكن فريق الباحثين بشعبة الكمياء الصيدلية بالمركز القومي للبحوث من استخراج مجموعة من المركبات الفعالة لعلاج أمراض الكبد وحماية خلاياه من السموم وذلك من نباتي الخرشوف وشوك الجمل.

وقد تمكن من فصل المركبات الجديدة واستخلاصها وتحضيرها علي نطاق تجريبي وصناعى بدرجة من النقاء تفوق مثيلاتها من الدواء الألماني الذي يتم استيراده لعلاج مثل هذه الحالات.

وقد أمكن استخلاص هذه المادة من نبات شوك الجمل الذي ينمو طبيعي بصحراء الفيوم وسيناء والصالحية.

وتم استخلاص مركبات دوائية أخري من نبات الخرشوف لعلاج الكبد أيضاً إلي جانب الحصول علي زيوت طيبة علي درجة عالية من النقاوه من بذوره وصلت نسبتها إلي ٩٦%

١٠- جذور الجيز لينج

هو نبات يزرع في الشرق الأقصي.

استفاد منه الطب الصيني من جذوره، ووصفها بأنها مزيلة للارهاق، مجددة للنشاط.

انتجت منه أحدي شركات الدواء مقويات طبيعية من مادة الجذور تباع في الاسواق بأسماء مختلفة مثل: جينسانا: **Gensona**

١١- ثمرة الطماطم

تعالج أمراض البروستاتا-عام ١٩٩٨

اكتشف فريق من العلماء البريطانيين قدرة الطماطم المعالج جينياً علي تجنب الاصابة بأمراض سرطان البروستاتا لدي الرجال نظرا لاحتوائها علي مادة الليكوبين التى تحمي من الأصابة بهذا المرض.

وذكر تقرير علمي بريطاني أن فريقاً من علماء الهندسة الوراثية تمكن مؤخراً من زيادة مادة الليكوبين بشكل طبيعي في الطماطم سواء الطازجة أو المجففة.

وأشار التقرير إلي أن الطماطم تنفرد عن غيرها من بقية الخضروات والفواكه بزيادة نسبة وجود مادة الليكوبين.

١٢-نبات الكزبره (الكسبره)-عام ١٩٩٥

لالتهاب الفم واللسان

١- أثبتت الأبحاث أن المضمضة بمغلي الكسبرة، تزيل وتعالج بثور الفم واللسان.

٢-مضغ الكسبرة النية "الطازجة" يفيد في إزالة رائحة البصل والثوم من الفم- والروائح الكريهة.

٣- كما ثبت أن أكلها يقوي القلب-والمعدة، ويعالج عسر الهضم والإسهال وتخفض من الأحساس بالعطش وارتفاع درجة الحرارة.

١٣- نباتات برية عام ١٩٩٥

مثل نبات الشوبك، ونبات الحلادي لعلاج التهاب المفاصل

- أكدت الابحاث العلميه ان نبات الشوبك ، ونبات الحلادي وهما من النباتات البرية بهما مواد فعالة لعلاج التهاب المفاصل.

- وقد تم فصل واستخلاص هذه المواد وهي مواد صابونية وتبين أنها مسكنة للآلام وخافضة للحرارة.

١٤- عسل النحل علاج مصري بلجيكي لأمراض العيون عام ١٩٩٥

- أثبتت الأبحاث العلمية فوائد عسل النحل النقي في علاج الالتهابات المبتكرة والفيروسية التى تصيب قرينة العين وملتحمة العين بنسبة شفاء ٩٠% من الحالات متساوية في ذلك مع أفضل أنواع القطرات المستخدمة.
- أوضحت نتائج الأبحاث التى أجراها فريق أطباء العيون بكلية طب جامعة المنصورة وكلية الطب بالجامعة الكاثوليكية ببلجيكا أن عسل النحل يتمتع بتأثير قاتل لجميع الميكروبات الموجودة في تجويف ملتحمة العين وكذلك ميكروبات الجروح الملوثة مؤكدين أن السبب يرجع إلي التأثير البيولوجي لعسل النحل وذلك لوجود الأحماض الأمينية وأنزيم الانهبين، ووجود كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية النادرة والمواد الأخرى اللازمة لبناء الجسم وتقوي جهاز المناعة بجسم الإنسان.

١٥-علمياً..الخمر تشوة المواليد(*)

نشرت مجلة "النبض" الطبية الانجليزية دراسة عن تشوة الأجنة عند الأمهات المدمنات علي الخمر.

وتذكر الدراسة أن ٤٤% من الأطفال المولودين من أمهات مدمنات مصابون بعاهات عقلية مستديمة وأن ١٧% منهم يموتون قبل ولادتهم وطالب الباحثون بضرورة منع النساء المدمنات من الحمل، بل واجهاضهن في حالة حدوث الحمل.

هذا يتطابق أيضاً مع الأبحاث التى قامت بها جامعتا واشنطن وكاليفورنيا التي أكدت أن المدمنات علي الخمور ينجبن أطفالاً مشوهين عقلياً ووظيفياً "فيزيولوجياً" وبعاهات مستديمة.

قد اجريت أبحاث علي ٤١ من هؤلاء الأطفال المنكوبين فتبين أن أمهاتهم مصابات بـ: فقر الدم والتهاب المعده الكحولي، وتشمع الكبد الكحولي والتهاب غدة البنكرياس، والجنون الكحولي.

١٦- زيت السمك حماية للطفل من برد الشتاء

أوضحت العديد من الدراسات أن زيت السمك الذي يباع بالأسواق يعد من العوامل التى تقي الطفل من برد الشتاء، كما أن زيت السمك وقاية من إصابة والتهابات

(*) المجلة العربية - الصادرة عن السعودية - العدد ٢٠٠ - الرياض رمضان ١٤١٤هـ - فبراير / مارس ١٩٩٤/

الأذن الوسطي عند الكبار، وهو متوفر علي شكل سائل أو أقراص يمكنك تناولـه علـي حسب ما تراه مناسب لك.

١٧-العلاج بالأناناس

ينصح أطباء متخصصون في فرنسا بتناول شرائح الاناناس عند تغيير الأحوال الجوية. وميلها للبرودة.

قال الأطباء إنهم اكتشفوا أن شريحة واحدة من الاناناس الطـازج تقلـل مـن جفاف وآلام الحلق، التى تعبر أول نزلات البرد والانفلونزا، وهو ما يثبت عملياً فوائـد واستخدام هذا النوع من الثمار، الذي يجري استخدامه أو استعماله في الطب الشـعبي المكسيكي والبرازيلي.

أوصي أطباء بتناول ثلاث شرائح من الاناناس بشرط أن يكون طازجـاً عنـد الشعور بآلام في الحلق.

الاناناس المعلب ليس مفيداً أو غنياً، بالعناصر الغذائيـة مثـل فيتـامين "ج" VIT.C

١٨-فوائد متنوعة عن التمر ودواء جديد(*)

١- قد دلت التجارب التى أجراها فريق طبي كندي علي التمر بأنه مصدر لدواء جديـد يسمي "Duost olens" وهو يماثل "دواء الكورتيزون"، وهذا الدواء مهم جداً لعلاج الروماتيزم، وأمراض العظام.

٢- في الصناعة استطاع الباحثون استخلاص السكر من التمر بطريقتين هما:

الترسيب والتبادل الايوني "Electr ophoresis" ومن ثم تركيز السـكر، واستطاع هذا المنتج الجديد ان يحل محـل بعـض اسـتعمالات السـكر فـي الصناعات الغذائية.

٣- كذلك في صناعة عسل التمر أو ما يسمي بعصير التمـر، والمشـروبات الغنيـة بالسكريات كالدبس.

فقد استطاع الباحثون أخيراً إستخلاص مادة "الفورفورال" وهي مادة تسـتخدم في تصفية الزيوت النباتية والحيوانية وتصفية الزيوت المستخلصة من النقـط "البترول".

١٩-لبن الجمال: يشفي من السل

أكدت دراسة أجراها فريق من الأطباء الهنود أن تناول لبـن الجمـال يسـاعد علي:-

---

(*) المجلة العربية "السعودية" عام ١٩٩٤ صـ٥٧ التمر-للدكتور-منير محمد سالم.

١ - يساعد علي الشفاء من حمض السل.
٢- يساعد علي فتح الشهية وزيادة الوزن.
٣- يقوي جهاز المناعة في الجسم.
والسبب في ذلك أن لبن النوق يحتوي علي مادة ليوزيم وهي إنزيم يقاوم نمو البكتريا.

٢٠- البرقوق-التوت-الكرنب
أفضل علاج لمرضي القلب
١- أعلن فريق من الباحثين أن البرقوق المجفف يقاوم مرض السرطان وأمراض القلب.
٢- السبانخ: بالإضافة إلي ما تحتويه من عناصر مفيدة قد تكون (غذاء المخ) وتجنب فقدان الذاكرة ومرض الذاهايمر.
٣- أجري باحثون "بجامعة تافتس في ولاية بواسطن الامريكية" عدة تجارب علي البرقوق المجفف وأظهرت التجربة أن البرقوق المجفف يفيد في:-
أ- علاج حالات الأمساك بالمرتبة الأولي لاحتوائه علي عناصر مضادة للأكسدة - ثم يليه الجنلجان ثم التوت ثم الكرنب "الملفوف" ثم الفراولة ثم السبانخ لعلاج الامساك.
ب-وأن الذين يكثرون من تناولهم للفاكهة والخضر المذكورة تقل احتمالات اصاباتهم بأمراض القلب والسرطان.

٢١-الموز
علاج انخفاض ضغط الدم المرتفع
أكدت دراسة علمية هندية أن تناول موزة او موزتين في اليوم ولمدة اسبوع – تؤدي إلي خفض الدم المرتفع.
وأن الموز أفضل من الأدوية الطبية لعلاج هذا المرض لاحتوائه علي نسبة عالية من البوتاسيوم.
الموز يؤدي خفض ١٠% من ضغط الدم.

٢٢- من الأعجاز العلمي في السنة النبوية (*)
"في الرمان حبة من الجنة"
سبق الشرح عن "الرمان" في الفصل الثاني " الفاكهة في القرآن والجنة"بالباب الأول.
قال رسول الله (ﷺ):-
- "ما من رمانة إلا وفيها حبة من رمان "الجنة" هذا الحديث روي عن الرسول ﷺ

(*) الدكتور / زغلول النجار-من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

- "بلغني أن ليس في الأرض رمانة إلا تلقح بحبة من حب الجنة" حديث آخر رواه الطبراني وهو صحيح.

علينا جميعاً أخذ الحديث عن الرمان بمعني البركة التى أنزلها الله تعالى فى هذه الثمره فجعل فيها العديد من الفوائد الجمه.

- لان الله تعالى قادر على أن ينزل من السماء ما تشاء ، وقادر على شىء، ينزل سبحانه وتعالى ما يشاء من السماء ما يفيد الارض ،ويصيب ، ما يشاء من عباده.
- فينزل رزقا من السماء مفيداً للأرض مثل النيازك وغبار الشهب محمله بالكائنات الحية الدقيقة شبيهة بالتى تعيش علي الأرض كما- صورها العالم الفلكي البريطاني الشهير "الفريد هويل" في كتاب له بعنوان "الكون الذكي" وهذه الكائنات مفيدة لشجرة الرمان...

الفوائد الجمة لثمرة الرمان عديدة هي:-

١- مقاومة الجراثيم والطفيليات بالجسم.

٢- قشر الرمان يستخدم في علاج حموضة المعدة الزائدة وقرح الجهاز الهضمي وقرح الاضطجاع التى كثيراً ما تصيب قعيدي الفراش.

٣- حب الرمان كذلك له نفس الفوائد بعالية بعد تجفيف القشرة والحب "البذور" وطحنهما.. والفوائد الأخري المذكورة بالفصل الثاني بالباب الأول "الفاكهة" الرمان - وكذلك بالباب الثاني - الأمراض.

٤- يستخرج من قلف شجرة الرمان وغلاف ثمرتها صباغ تحتوي علي مركبات- "التانين-والبلليترين" لهما فوائد صبغية.

٥- ثمرة الرمان غنية بالمواد القلويه القابضة والنافعة في دباغة الجلود، والفوائد الاخرى الصحية الكثيرة التي دفعت الذين قرأوا حديث الرسول (ﷺ)الذي نحن بصددة إلي تأويلة بتلك المنافع ولكن يبقي نص الحديث قائماً بصريح ألفاظة لآن (ﷺ) لا ينطق عن الهوي ولأن الله قادر علي إنزال ما يشاء من السماء ما يفيد البشرية.

٢٣- حب الرمان

له القدرة علي مقاومة الفيروسات وعلاج أمراض البرد

- ثمرة الرمان متوسطه الحجم تحتوي تقريباً علي مائة سعر حراري ، وتحتوى بكثرة علي البوتاسييوم والألياف، وفيتانين(ج)-vit.c) ولكن خالية تماماً من الدهن.
- والرمان لة القدرة علي مقاومة الفيروسات وعلاج أمراض البرد.
- كما تجري في بريطانيا أبحاث علي أمكانية صنع نقط للأنف من خلاصة عصير الرمان لهذة الخاصية من العلاج.

٢٢-توصل فريق من العلماء الأمريكين أن المواد الغذائية التالية:-

١-نخالة الدقيق	٢-البازلاء
٣-الفاصوليا	٤-الباذنجان
٥-الخس	٦-الجرجير
٧-الخيار	٨-الطماطم
٩-الكرنب(الملفوف)	١٠-الجزر
١١-القرنبيط	١٢-الثوم
١٣-البصل	١٤-السبانخ
١٥-فول الصويا	١٦-الزبادي
١٧-الفواكهة مثل(التفاح- الكمثـري-البرتقـال واليوسفي)	

- كل هذا الأغذية غنية جداً بالالياف التي تساعد علي الوقاية من الاصابة بمرض السرطان ، وسرطان المعدة والقولون ، والثدي، والبروستاتا
- فقد أثبت الأبحاث أن إرتفاع الاصابة بهذا المرض موجود في الشعوب التي يفتقر غذائها علي الالياف
- في حين تنخفض الاصابة في الشعوب التي تتناول الاغذية الغنية بالالياف

٢٤-الكاشم الرومي (*)

لايزال الكاشم الرومي كمدر للبول يستعمل بصورة رسمية في دستور الأدوية الألماني حتي يومنا هذا.

٢٥-الكرنب والزعتر(القرنبيط)وفصائلها
(تمنع إصابات السرطان)

١-قالت المجلة الطبية الامريكية في عددها الأخير، إن الدراسات والتجارب التى أجرتها المستشفيات مؤخراً.

قد ثبت أن الكرنب والزهر والخضروات التى تنتمي إلي فصائلها لها دور مهم في مقاومة الاصابات السرطانية، وبالأخص سرطان العمود الفقري.

قد أكد الباحثون من الأطباء أن بعض الألياف الموجودة في تلك الخضروات- بالإضافة إلي فيتامين (سى) من شأنها وقاية الجسم من الأصابة السرطانية.

(*) مجلة الوعي الإسلامي - الكويتيه / ديسمبر ١٩٨٧.

٢-غير أن دراسات أخري أجراها مؤخراً القسم بجامعة "جون هوبكنز" دلت علي وجود كميات كبيرة من مادة تسمي "سولفرانين" في تلك الخضروات تمنحها القوة لشل العناصر السرطانية.

٣-وتركز المختبرات الطبية حالياً فى كل من أمريكا وانجلترا بقيادة الباحث "بول تالالاي" علي تحليل مادة "سولفرانين" علي أمل أن تفتح نتائجها أبواباً جديدة في مكافحة السرطان.

القرنبيط: يحتوى علي عنصر السلينيوم.

الكرنب: يحتوى علي مادة الكبريت.

وكذلك احتوائهما علي كميات كثيرة من الألياف وهذا العنصر والمادة يساعدوا علي الوقاية من مرض سرطان الثدى والبروستاتا والقولون والمعدة فلا تقلق من حدوث حالة الانتفاخ والغازات المعوية عند تناولك لهما فإنها ظاهرة صحية سليمة لأنها دليل علي التأثير الوقائي الذي حدث داخل الجسم – لعدم إفراز إنزيم ضرورى لتحليل وهضم هذه المركبات من "الألياف والكبريت والسلينيوم" فتتجه إلي الأمعاء الغليظة وحدوث عملية التخمر وتكوين الغازات هذا ثمن يدفعه الجسم مقابل الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض.

٢٦-فوائد الاستيقاظ المبكر وخطر النوم الطويل علي القلب (*) البحوث تؤكد:-

١- نشرت العديد من البحوث العلمية في الفترة الأخيرة عن فوائد القيام في الصباح، والاستفادة من الأوقات المبكرة، حيث أكدت البحوث أن أعلي نسبة لغاز الأوزون في الجو تكون عند الفجر وتقل كلما أشرقت الشمس، وهذا الغاز له تأثير مفيد علي الجهاز العصبي ومنشط للعمل الفكري والعضلي.

٢- ثبت أن الإنسان الذي ينام طويلاً يتعرض للإصابة بأمراض القلب لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا دام طويلاً أدي إلي ترسيب المواد الدهنية علي جدران الأوعية والشرايين ومنها الشرايين الاكليلية القلبية.. وتأتي الوقاية من ذلك بالاستيقاظ من النوم مبكراً.

٣- من الثابت علمياً أن أعلي نسبة للكورتيزون في الدم هي وقت الصبح واقل نسبة هي وقت المساء، ومعروف أن مادة الكورتيزون هي التى تزيد فعاليات الجسم وتنشيط استقبالاته كما أنها تزيد نسبة السكر في الدم لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة.

(*) المجلة العربية "المملكة العربية السعودية صـ٧١ الجديد بالعلوم والطب للكاتبة هناء عمون – فرنسا.

٤- لعل الجميل في هذا الموضوع أن تعاليم الإسلام حثت علي القيام مبكراً، وقد جاء في الحديث "بورك لامتى في بكورها".

٢٧- "عسل النحل... أفضل علاج للرمد الصديدي"

قد ثبت بالعلم الحديث صدق الإعجاز العلمي للقرآن والسنة النبوية المشرفه لفوائد عسل النحل كما ذكر قوله تعالي عز وجل عن عسل النحل بسورة النحل الآية ٦٨،٦٩.

وجاءت الأبحاث العلمية لتؤكد ذلك عن دراسة للدكتور محمد إبراهيم جلهوم "مدرس مساعد طب وجراحة العيون- جامعة الأزهر الشريف".

بأن عسل النحل أفضل علاج للرمد الصديدي.. هذا بجانب فوائده الأخري الكثيرة.. راجع الفصل الثالث "عسل النحل وأهميته" "بالباب الأول".

٢٨- "التمر الرطب علاج الحوامل والرضع"(*)

أقر العلماء بأن التمر الرطب يحتوي علي هرمون اليتوسين الذي يعمل علي تقوية عضلات الرحم، وينظم الانقباضات العضلية، ومن عجب هذا الهرمون أنه يقوم بالعمل وعكسه في أن واحد، وذلك طبقاً لحاجة الجسم، فهو يزيد من الطلق في السيدات الحوامل عند الولادة إذا كان الطلق بارداً، ويقلل منه إذا كان حامياً...

فهو أكبر مساعد دوائي للرضع، ويمنع من حدوث النزيف عقب الولادة، ويقي من حمي النفاس، وهي من أهم المخاطر التى تعقب عملية الولادة.

ولعل هذا سر من الأسرار التى تقرها الأية الكريمة في أمره سبحانه وتعالي إلي السيدة مريم عليها أفضل الصلاة والسلام "وهذي إليك بجذع النخلة تساقط عليك- رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا..." "صدق الله العظيم"

"من الإعجاز العلمي في السنة النبوية- فضل اللبن" (*)

قال صلي الله عليه وسلم: "من أطعمه الله طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا وزدنا منه فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن." وقد أثبتت الدراسات العلمية صدق حديث الرسول عن اللبن وذلك بالتأكيد علي أنه أقرب إلي الكمال من أي غذاء آخر وذلك لقيمته الغذائية المرتفعة والموائمة للوفاء بأغلب الاحتياجات-الإنسانية الاساسية واللازمة في جميع مراحل العمر وذلك في مناسبة ونسب متزنة قدرها الخالق بعلمه وحكمته وقدرته.

(*) من المجلة العربية المملكة العربية السعودية. صـ٦.

(*) للدكتور زغلول النجار من الاعجاز العلمي للقرآن والسنة.

فاللبن يتكون من ٨٥-٩٠% من الماء الإضافة إلي كم من المكونات المذابة أو العالقة وتشمل البروتين والكربوهيدرات-الدهن-العناصر والأملاح المعدنية-الفتيامينات والانزيمات وغيرها...

بروتينات اللبن غنية بالفوسفور والكالسيوم وهما من العناصر اللازمة لبناء جسم الإنسان هذا بالإضافة إلي نسبة قليلة من كل من الماغنسيوم والصوديوم-البوتاسيوم-والكلور-الكبريت-ونسب أقل من الروبيديوم والاسترونشيوم- والليثيوم-الباريوم-المنجنيز-الالومنيوم الفلور-النحاس-اليود-الزنك-الكوبالت، وتوجد الأحماض الدهنية في اللبن بنسب منضبطة مما يسهل هضمها وتمثيلها ومن الكربوهيدرات المهمة في اللبن-سكر اللبن" اللاكتوز" وسكر "الجلاكتوز".

ومن الفيتامينات الهامة من اللبن (أ-د-هـ-ك-ب١-ب٢-جـ) بالإضافة إلي مركب الكاروتين الذي يتحول بالاكسدة لداخل الجسم إلي فيتامين "أ" ومادة الكوليسترول التى تتحول بتعرضها لأشعة الشمس إلي فيتامين "د" — ومادة الكولين التى تمنع تراكم الدهن حول الكبد وهذا عامل مهم في تمثيل الدهون في الجسم.

وحمض الستريك وبعض المركبات النتروجينية الهامة ومن أجل هذه القيمة الغذائية العالية شرع الله تعالي أن يكون اللبن هو غذاء الرضع حتى يفطمون لأنه أكثر موائمة من الناحية الغذائية وهذا التركيب الكيماوي اللبن لم يعرف إلا منذ عشرات قليلة من السنين ووصف المصطفي صلي الله عليه وسلم ولا يمكن أن ينطق من قبل أربعة عشر قرن إلا نبي مرسل يتلقي الوحي من الخالق بالعلم الالهي الشامل المحيط "فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا البن"

٣٠- خبراء تكنولوجيا الألبان

أكدوا أن الألبان مكوناً رئيسياً من مكونات البنيان السليم لما تحتويه من مكونات غذائية، ومزايا وفوائد متعددة للبن المبستر، واللبن السائل، واللبن المعقم حيث تعد الألبان من مكونات البنيان السليم للأطفال الرضع، وتعد صناعة الألبان من الصناعات الهامة التى تلقي متابعة من كافة شرائح المجتمع المصري.

عملية البسترة هي رفع درجة الحرارة إلي ٩٠م لغليان اللبن لمدة ١٥ دقيقة ثم التبريد المفاجئ لدرجة ٤٠م- وكذلك غذاء كامل لكل الأعمار.

٣١- النعناع "منه البلدي-الياباني" (*)

أكدت الأبحاث العلمية أن دواء من الطبيعة في النعناع يفيد:

١- يبعث القوة في الجسم

(*) مجلة الارشاد الزراعي-وزارة الزراعة المصرية-ماري/إبريل ٢٠٠٣م

٢- يهدئ الاعصاب لأن به مضادات للتشنجات
٣- يقوي عمل الكبد والبنكرياس والاضطرابات المرارية لوجود مادة المنثول بزيت النعناع الطيار.
٤- يسكن السعال والربو
٥- يزيل مغص البطن.
٦- يزيل الأرق وينعش
٧- مفيد للروماتيزم والالتهاب
٨- الغرغره بمستحلبه تشفي اللثة والاسنان وتطيب رائحة الفم
٩- منثول النعناع يقلل من احتقان الاغشية المخاطية للأنف وعلاج الزكام.

٣٢- دواء من الطبيعة في التيوبروز "الزنبق"
١- زيت أزهار التيوبروز يدخل في تحضير أجود أنواع العطور الغالية الثمن-ويدخل في صناعة مستحضرات التجميل الاخري الثمينة في عدة صور كريمات أو مساحيق.
٢- زيت التيوبروز الخام يفيد في علاج الأتي:
١- علاج ودهان الحروق، البثرات المتقيحة، الجروح العميقة حب الشباب، النمش الموجود في الوجه.
٢- علاج العيون المتورمة "خاصة غدد العين الدهنية"

٣٣- دواء من الطبيعة "الريحان"
يستخدم مسحوق عشب نبات الريحان كعلاج شعبي في:-
١- إلتئام الدمامل والبثرات الجلدية.
٢- شفاء الألم بالرأس المصابة بالبرد.
٣- علاج تقلصات المعدة والكلي وتشنجاتهما العضلية.
٤- علاج مرض النقرس والبواسير.
٥- مهدئ للمعدة.
٦- طارد الديدان الصغيرة من الامعاء.

٣٤- زيت النعناع العطري يستخدم في:
١- يخفف حالات الهياج العصبي
٢- يعالج أمراض البرد والنزلات الشعبية
٣- يعالج أمراض الفم واللثة والاسنان
٤- يزيل الانتفاخ

٥- ينشط الدورة الدموية
٦- علاج بعض الأمراض الخبيثة والاورام الحميدة.

٣٥- الاسكيمو يقاومون قرحة المعدة بالسلامون(*)

١- تقول المجلة الطبية الانجليزية أن أمراض قرحة المعدة أصبحت خلال السنوات الأخيرة أكثر انتشاراً عما كانت عليه في الماضي، وأن أسباب الاصابة بها كثيرة يمكن تحديد كل منها من نوع القرحة ذاتها:

القرحة إما أن تكون بتأثير ثقب مخاطي يحدث في المعدة.

أو بتأثير جرح دقيق في جدار المعدة.

وسواء كان ثقباً مخاطياً أو جرحاً في جدار المعده فهو بسبب الاطعمة التى نتناولها.

٢- المعلوم طبياً أن النوع الأول من القرحة يصيب في الغالب الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥-٥٠ سنة، نتيجة أطعمة معينة.

بينما النوع الثاني يصيب الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥-٤٠ سنة-كلاهما يحتاج إلي علاج سريع بالعقاقير المخفضة لآلام الالتهابات قبل أن تصبح القرحة مزمنة مستعصية علي الشفاء.

٣- أعراض الاصابة بالقرحة:

١- حدوث تشبخ أو التهابات في المعدة تزداد شدته عقب كل وجبة من وجبات الطعام، وقد تمتد أوجاعه بساعتين وقد يظل خمسة عشر يوماً أو ثلاثة أسابيع مصحوبة بالاستفراغ قبل أن تكن وتهدأ.

٤- أثناء فترة الألم والأوجاع الشديدة يجب تجنب الآتي:

- المهيجات مثل القهوة والمشروبات الروحية والتدخين، لأنها جميعاً تهيج عنصر الاسيد في الجسم، تناول وجبات خفيفة وفي أوقات معينة منتظمة.
- أمراض القرحة المعوية معدومة عند الاسكيمو، لأن أطعمتهم مقصورة علي الاسماك، والمعروف أن أسماك السلامون المدخنة تحتوى علي عنصر مقاوم للقرحة.

٣٦- سوء التغذية قد يكون وراء الصداع المزمن

أسباب الصداع كثيره:

١- منها سوء التغذية
٢- الحساسية المرهفة

(*) المجلة العربية "السعودية" للكاتبة هناء عمون-فرنسا صـ٧٠-٧١-عام ١٩٩٤.

٣- الاكثار من المشروبات الكحولية في المجتمعات الغربية، والطب حتى لآن لا يستطيع أن يحدد السبب الصحيح للصداع، وإن كان المعروف أن بعضه المذكور بعالية.

٤- الصداع المزمن من الأمراض التي تتركز في جانب واحد من الجمجمة ومعظمها فى الجانب الأيمن أكثر من الأيسر وإن كان الطب لا يعرف سبباً لهذا التركيز بالجانب الأيمن.

٣٧- الأوزون

"ليس مضاداً فيروسياً بل علاج يقلل من شدة مضاعفات تليف الكبد"

تجربة العلاج بالأوزون ، تجربة مهمة لابد من بحثها.

تجربة أجراها الدكتور عادل عبد الرحمن. لمريض كبد .. وتحسن الحالة بنسبة ٦٠% من المرض في المراحل المتأخرة.

يوضح الدكتور عادل عبد الرحمن:-

أنه يوجد ثلاث أساليب لإعطاء الأوزون للمريض وعليه يتم الأتي:-

١- اختيار الأسلوب المناسب للحالة من حيث التركيز وكمية الأوزون وعدد الجلسات.

٢- يتم إعطاء الأوزون مخلوطاً بدم المريض إما في العضل - أو الشرج أو الوريد حقنا.

يشير الدكتور أنه تم منذ أكثر من ١٥ سنة العلاج بألمانيا والدول المتقدمة العلاج بالأوزون.

٣- وفي مصر بدأ العلاج بالأوزون منذ ٨ سنوات ولكثرة حالات التليف الكبدي ومضاعفاتها وإختلاف نوعيتها ومراحلها.

ومضاعفات الحالة الكبدية المتأخرة في ظل عدم وجود أي بديل قوي لعلاج الفيروس (فيروس c) ومضاعفته والفيروسات الأخرى.

أهمية الأوزون

١- يعمل الأوزون علي تحسين نوعية الحياة للمرضي.

٢- الحد بشكل واضح من حدوث غيبوبة كبدية.

٣- تحسين أداء الدورة البابية.

٤- الحد من حالات الاستسقاء وخفضه جداً بإستخدام جلسات الأوزون ووصل النجاح في كثير من الحالات التى فشل فيها التخلص من الاستسقاء بأقوي. مدرات البول مما كانت تسبب عذاباً للمريض وضيق تنفس وزيادة السائل المصلي داخل التجويف البريتوني.

٣٨- من الأعجاز العلمي في السنة النبوية(*)

"حديث حشرة الذباب"

حديث نبوي شريف:-

إذا وقع الذباب في شراب احدكم فليغمسه ثم لينزعه فإن في إحدي جناحيه..داء وفي الأخري شفاء": (من صحيح البخاري) ٥٧٨٢/٣٣٢

- أبو داؤد-البهيقي والنسائي-وأحمد، وابن ماجه، والترمذي....

معني الحديث:

إن الذبابة تحمل في إحدى جناحيها داء وفي الجناح الأخر شفاء من هذا يتسم غمس الذبابة إذا وقعت بالأشربة والأطعمة مثلاً بالصحراء ولا يملك سوي هذا الكأس من الشراب أو الطعام ، فيهلك الأنسان من خطر الجوع والعطش إذا فقده برمية الإشمئذاذ النفسى مما أنزل الذباب في طعامة أو شرابة من فيروسات وبكتريا ضارة بالجسم.

وفي حالة الضرورة لهذه الحالة . جاء الأمر النبوي الشريف بغمس الذباب في الشراب حتي يتقي بمقومات الشفاء في إحدي جناحي الذبابة.

من المعرون شائعاً أن الذباب من الحشرات المنتشرة علي سطح الأرض الذي يتغذي علي النفايات والمواد العضوية المتعفنة والمنتشر بها الفيروسات والبكتريا والجراثيم بمختلف أنواعها.

متي يبقي ربنا تبارك "وتعالي" منفرداً بالوحدانية المطلقة فوق جميع خلقة، فخلق البكتريا وأضدادها أو يسمي باسم عاثيه البكتريا، وكذلك خلق من فإن إلتقي الصنفان فإن عاثيه البكتريا تقضي علي البكتريا، وكذلك خلق من كل نوع من الفيروسات والجراثيم ما هو ضده وإذا إلتقت الأضداد قضت علي بعضها بعضاً.

وقد أعطي "الله تعالي" للذباب... وهو من الحشرات الضعيفة وله القدرة علي حمل الفيروسات والبكتريا والجراثيم علي أحدي أجنحتها وحمل أضاد ذلك علي الجناح الآخر.

من خلال الأبحاث العلمية التطبيقية علي أنواع الأطعمة والأشربة التى وقع بها الذباب وغمس الذبابة ثم أخرج منه.

من الفحص اتضح أن الطعام والشراب خالي تماماً من أي مسببات المرض المختلفة والمذكورة سابقاً.

(*) للدكتور – زغلول النجار من الأعجاز العلمي للقرآن والسنة.

أما الأطعمة والأشربه التى وقع بها الذباب ولم يطبق عليها الحديث النبوي الشريف مملوءة بمسببات الأمراض، فهذه الأبحاث من أعظم الشهادات علي صدق نبوته ورسالة هذا النبي الخاتم لأنه لا ينطق عن الهوي.

٣٩- الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة

حول شجرة الزيتون

يقول الله عز وجل في كتابة الكريم: "بسم الله الرحمن الرحيم"

"الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكوة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونه لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضئ ولو لم تمسسه نار نور عل نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثل للناس والله بكل شئ عليم" الآية٣٥/سورة النور "صدق الله العظيم"

حول هذه الآية الكريمة:

يقول الدكتور/ أحمد برادة أستاذ طب وجراحة العيون.بجامعة الأزهر ورئيس قسم العيون بمستشفي باب الشعرية بالقاهرة.

إن العلم الحديث أثبت الفوائد التى لا تحصي ولا تعد منها أن زيت الزيتون مفيد جداً لكل أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي والقلب وقد أوضحت السنة النبوية الشريفة أهمية الزيت الذي يخرج من هذه الشجرة.

فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ."إئتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة".

وفي رواية عن ابن سيد رضي الله عنهما قال: قال النبي ﷺ:

"كلوا الزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة". اخرجه ابن ماجه

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة. أن زيت الزيتون له فوائد عديدة في:

١- الوقاية من المرض القاتل وهو تصلب شرايين القلب مما يؤكد الإعجاز القرآني وأهمية السنة المباركة.

٢- كما أظهرت الدراسات العلمية ان زيت الزيتون يحتوي علي مواد أو كيميائية تمنع تجلط الدم وترفع مستوي الكوليسترول عالي الكثافة (H D L) وهو من النوع المرغوب فيه.

٣- هذه المواد تقي الشرايين من ترسب الكوليسترول فيها، ومن ثم ينصح الأطباء والعلماء باستخدام هذا الزيت بدلاً من الزيوت الأخري في الطعام.

في جامعة ميلانو بإيطاليا يعطي الأطباء مرضي القلب الذين أجريت لهم عمليات شرايين القلب من أربع إلي خمس ملاعق من زيت الزيتون يومياً كجزء من العلاج الذي يتلقونه.

قد أظهر الدكتور جراندي من جامعة تكساس بأمريكا في دراسة نشرتها إحدي المجلات الطبية هناك أن زيت الزيتون يخفض معدل كوليسترول الدم إلي ١٣%.

ويخفض معدل الدسم البروتينية المنخفضة بالكثافة بما يعادل ٢١%.

وينصح/ د. جراندي الامريكيين بتناول زيت الزيتون بدلاً من الزيوت الأخري للوقاية ومن ثم يتضح لنا الإعجاز العلمي الذي سبق به القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة الحديث بأكثر من ألف وأربعمائه عام.

٤٠- فوائد الفول الإضافية الأخري كما أكدته الأبحاث العلمية

أحدث ما نشر عن الفول وفوائده الصحية والعلاجية للإنسان أكتشفها اليابانيين.

أكدت الأبحاث العلمية، وقدمت اليابان للعالم في دراسة جديدة أثبت فيها:-

- إن الفول يأتي علي رأس قائمة البقول، التى تحتوي علي مادة غذائية طبيعية تعرف باسم "أوليجو سكارايد" وهذا المركب الطبيعي في البقول. كما يخبرنا به

الدكتور/ مصطفي عبد الرزاق نوفل-أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر:-

١- يمنع الإصابة بأورام القولون ويعالج الأمساك.

٢- يخفض الكوليسترول وضغط الدم ودهون الدم المعروفة بالدهون الثلاثية.

٣- حماية من الإصابة بحالات الاسهال المرضية.

٤- يساعد علي خفض تكوين المواد السامة في الجسم

٥- يحمي وينشط وظائف الكبد.

٦- إن هذه المادة المكتشفة في البقول تعمل علي زيادة امتصاص الكالسيوم والماغنسيوم الضروريين لقوة العظام وتنظيم درجة حرارة الجسم.

٧- الوقاية من التوتر والخوف بالإضافة إلي أنها منخفضة في الطاقة فلا تسبب السمنة.

- أما عن هؤلاء الذين يرفضون تناول البقول والفول بسبب ما يشعرون به من انتفاخ فإن سبب هذا الشعور يأتي علي أساس:

١-عدم إفراز انزيم ضروري لبدأ تحليل وهضم هذه الصورة من المركبات الطبيعية الموجودة بالبقول، لذلك فهي تتجه إلي الأمعاء الغليظة حيث تتعرض إلي عملية التخمر الذي ينتج عنه تكوين الغازات مما يسب حدوث الانتفاخ المعوي والذي قد تصاحبه بعض حالات الاسهال.

- يضيف الدكتور نوفل أن هذه المظاهر المصاحبة لتناول الفول والبقول من الانتفاخ والغازات لا تعتبر مشاكل صحية بل دليل علي تأثيراتها الوقائية التى حدثت داخل الجسم، وأن هذا الانتفاخ البسيط هو الثمن الذي دفعه الجسم في مقابل التأثيرات الصحية والعلاجية الكبيرة التى يحصل عليها من تناول البقول.
- المادة الجديدة التى اكتشفها اليابانيون في فائدة البقول:-

١- تقي الأسنان من التسوس لذا بدأوا في إضافتها إلي منتجات غذائية كبديل للسكر مثل المشروبات الغازية والبسكويت والشيكولاته.

المراجع والمصادر

أولاً: الكتب

١- الأمام أبي جعفر بن جرير الطبري (٤١٩)هـ
"القرآن الكريم – المصحف المفسر" الناشر: دار الغد العربي – العباسية القاهرة.

٢- الأمام محي الدين أبي زكريا يحيي بن شرف النووى – (٦٧١هـ)
"رياض الصالحين" الناشر: دار الكتاب الإسلامي – مكتبة شباب الأزهر.

٣- الشيخ ابن قيم الجوزية (٦٩١-٧٥١ هـ)
"زاد المعاد فى هدى خير العباد" – الناشر: مؤسسة الرسالة – لبنان – بيروت ص.ب ٧٤٦٠ برقيا، بيوسدان.
"الطب النبوى" – الناشر: دار إحياء الكتب العربية – ٥ش خالد جعفر بالجمالية – القاهرة.

٤- للشيخ داؤد بن عمر الأنطاكي – (١٠٠٨هـ)
"تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب" – الناشر: المكتبة الثقافية بيروت – لبنان.

٥- الشيخ ابن سيناء (٣٧١-٤٢٨هـ) – القانون فى الطب.

٦- أبي بكر الرازى: (٢٥٠ – ٣٢٠هـ) – كتاب الحاوى.

٧- ابن البيطار:
- الدورة البهيه فى منافع الأبدان الإنسانية.
- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية.

٨- أبو الفداء محمد عزت محمد عارف (١٤٠٩هـ)
"معجزات الشفاء" فى حبة البركة – عسل النحل – الثوم – البصل – الناشر – مكتبة الساعي – السعودية. الرياض – ص ب ٥٠٦٤٩.
"الخلاصة فى التداوى بالأعشاب – الناشر – مؤسسة بدران للطباعة والنشر والتوزيع – ٥ ش الشواربي – القاهرة.

٩- الدكتور/ أيمن الحسيني (١٩٩٢م)
"من كنوز الطب الشعبي" – الناشر – مكتبة الساعي – السعودية – الرياض.
"الأعشاب والجنس". ص.ب ٥٠٦٤٩.

١٠- الدكتور/ جمال عطا عطا بشر – أستاذ النباتات الطبية (١٩٨٦م).
"كتاب إنتاج النباتات الطبية والعطرية – الناشر – كلية الزراعة – جامعة الزقازيق".

١١- الدكتور/ محمد السيد أرناؤوط – (١٩٩٧م)
"الفوائد الغذائية والعلاجية لعسل النحل – والغذاء الملكي- الناشر – هديل للنشر والتوزيع الزقازيق – ٢٣ ش يوليو "البوستة"

١٢- الدكتور/ عز الدين فراج (١٩٨٠م):
"بساتين الخضروات- الناشر – دار الفكر العربي
"الخضروات وقيمتها الغذائية"

١٣- الدكتور فؤاد محمود عاشور (١٩٩٤م):
"الصناعات الزراعية" – الناشر دار نور الصباح بالجيزة – القاهرة
مراجعة دكتور أحمد محمود عليان.

١٤- الدكتور/ فاروق سيد عبد العال (٢٠٠٣):
مراجعة أستاذ دكتور محمد عبد الجليل خورشيد.
"كتاب الألبان" – الناشر – مؤسسة دار الشعب للصحافة والطباع والنشر ٩٢ش قصر العيني – القاهرة.

١٥- الدكتور/ سامي محمود (١٩٩٠م)
"تذكرة داؤد للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية – الناشر –المركز العربي للنشر.
"الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب"

١٦- الأستاذ/ اسامة السيد عبيد
"هداية أولي الألباب إلى التداوى والأعشاب" – الناشر – دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة ١٤٥ طريق المعادى الزراعي. ص.ب ١٦٩.

١٧- الكاتبة الإسلامية: نجوى حسين عبد العزيز (٢٠٠٠م)
المراجعة العلمية والتعليق
أ.د إسماعيل عويس أمين بطب الأزهر
"الشباب الدائم والعافية فى العلاج بالأعشاب – الناشر مكتبة – الصفا – ١٢٧ ميدان الأزهر – القاهرة.

ثانياً: المجلات العربية والمصرية

١- وزارة الأوقاف بدولة الكويت – مجلة الوعي الإسلامي – العدد ٢٨٠ لسنة ١٩٨٧.
"النباتات والأعشاب الطبية": للمهندس/ محمد عبد القادر الفقي

٢- المملكة العربية السعودية – المجلة العربية – العدد ٢٠٠ لسنة ١٩٩٤.
"التمر وحكمة الصائمين عليه": للدكتور منير محمد سالم
"ومقالات أخرى" للكاتبة هناء عمون – فرنسا.

٣- وزارة الزراعة – القاهرة – إعداد الصحيفة الزراعية ١٩٩٦ – ٢٠٠٣م.
الزبادي وقيمته الغذائية – الصحيفة الزراعية – أغسطس ١٩٩٧م.
"الدكتور مصطفي عبد المنعم زيدان"

٤٠- وزارة الزراعة – القاهرة – إعداد مجلة الإرشاد الزراعي لسنة ٢٠٠١–٢٠٠٣م.

ثالثاً: النشرات الفينة الزراعية – أعداد متعددة

١- وزارة الزراعة – القاهرة – مركز البحوث الزراعية – عدة نشرات معهد بحوث البساتين.
- الأشجار الخشبية "الدكتور محمد رشاد شديد.
- زراعة نبات الدمسيسه ١٩٩٦م – قسم بحوث النباتات الطبية والعطرية– للدكتور مرتضي رضا خاطر.
- عيش الغراب القيمة الغذائية والطبية ٢٠٠٣ – معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية عدد من النشرات "للدكتور قرني حنفي طلبه".
- ثمرة الليمون المالح مواصفاتها ومكوناتها ٢٠٠١م– معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية عدد من النشرات "أ.د محمود عبد القادر الشيني".
- النباتات الشوكية والعصارية – معهد بحوث البساتين عدد من النشرات "للدكتورة شادية قطب أحمد".

٢- الجرائد والصحف المصرية – إعداد متفرقة "أهرام – أخبار – جمهورية – المساء – الاحرار".

الفهرس

الموضوع

علاج الداء فى

صيدلية الأعشاب

هذا الكتاب

الأعشاب والنباتات الطبيةوقاية وعلاج بلا أضرار ولاآثار جانبية فى جسم الإنسان ، علاج لكل داء إلا الموت ..

الفاكهة فى القرآن والجنة ، والزيتون والزيوت النباتية ومحاصيل الحبوب والبقول ... حفاظاً على الصحة العامة للإنسان .

(شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس) . والغذاء السليم فى الجسم السليم والعسل الإسود، والمربات ، والألبان ، لكل ما يحتاج الجسم من غذاء ودواء .

الأمراض موجودة ، والعلاج الشفاء مطلوب ، والوقاية خير من العلاج .

كتاب يوفر لك الجهد والتعب والشفاء ، لذهابك للأطباء ، ويقلل من ذهابك للصيدليات ، ويوفر نقودك .

كتاب بين يديك ، صيدلية طبيعية ، شامل جامع لأهل العلم والأبحاث الطبية بالعصر الماضى والحاضر ، ملخصاً بالوصفات العلاجية بالتداوى بالأعشاب لجميع الأمراض وهو مرتب على الأمراض بدءاً من أمراض الرمد والجهاز الهضمى ... إلخ .

(ولكل داء دواء)